మన 'సిద్ధనాగార్జునఆయుర్వేద పీఠం' వైద్యులను సంప్రదించే సమయాలు



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S., MD(Ayu) గారిని
సంప్రదించడానికి ఫోన్‌ద్వారా ముందుగా అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇవ్వబడును.

ఇతర ప్రాంతాలనుండి చికిత్సకోసం మరియు ఆరోగ్య సలహాలకోసం వచ్చేవారు ముందుగా 040-42408568, 040-40101882, 9912177577 నంబర్లకు ఫోన్‌చేసి సంప్రదించు వేళలు తెలుసుకొనగలరు.

e-mail : rajaranjith10@gmail.com, andarikiayurvedam@gmail.com



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి., B.A.M.S., గారిని సంప్రదించేవారు ముందుగా ఈ క్రింది నంబర్లకు ఫోన్‌చేసి అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకొనగలరు. ఫోన్ : 040-42408568, 040-40101882, సెల్ : 9912177577

సంప్రదించు వేళలు : ఉ॥ 10 గం॥ల నుండి మ॥ 1 గం॥ వరకు (సోమవారం నుండి శనివారం వరకు)

డా॥ కూర విశ్వనాథం గారిని రోజు ఉ॥ 7 గం॥ నుండి సా॥ 6.00 గం॥ వరకు,
ఆదివారం ఉ॥ 7 గం॥ నుండి మ॥ 1 గం॥ వరకు సంప్రదించగలరు. ఫోన్ : 040-42408568, 040-40101882, 8801005226

మన సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసీలో పనిచేయుటకు బి.ఎ.ఎం.ఎస్., + 2 సం.ల అనుభవమున్న

ఆయుర్వేద డాక్టర్లు (స్త్రీ/పు) వెంటనే కావలెను

పూర్తిచేసిన దరఖాస్తును andarikiayurvedam@gmail.com నకు పంపగలరు.

ఏ పేజీలో ఏ అమృతముంది?

ముఖ్య గమనిక

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లోని వివిధ జిల్లాలు, ప్రదేశాలలో మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' ప్రచారకర్తలు నిర్వహించు ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఉత్పత్తుల విక్రయశాలల్లో పనిచేయుటకు అర్హత, అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యులు (బి.ఎ.ఎం.ఎస్) వెంటనే కావలెను. తగిన శిక్షణ హైదరాబాద్‌లోని మన సంస్థలో ఇవ్వబడును. అనుభవాన్ని బట్టి తగిన పారితోషకం ఇవ్వబడును. మీ పూర్తి వివరాలను andarikiayurvedam@gmail.com కు పంపి డా॥ రాజారంజిత్. B.A.M.S., MD (Ayu) గారిని నేరుగా కలువవచ్చును.

మెయిల్ పంపిన తరువాత సంప్రదించవలసిన నం. : 9246888161

మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' వారి నూతన వెబ్‌సైట్
www.andarikiayurvedam.org
ప్రారంభించబడినది.



ఉసిరికాయలరసంలో నెయ్యి కలుపుకొని ప్రతిరోజు తాగితే మూర్ఛవ్యాధి హరిస్తుంది

పత్రికావర్గం

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి -19, సంచిక - 12, మార్చి - 2016, పేజీలు - 36, రూ. 15/-

అందరికి ఆయుర్వేదం సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
పద్మనాభశర్మ, ఎ.సీతారామశర్మ,
బి. మల్లికార్జున్, జి. శంకర్, ఎన్. నాగరాజు

సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ నరహరి, B.A.M.S.,
శ్రీ జి. మధుసూదనశర్మ, వైద్యపండితులు

ప్రత్యేక సలహాదారులు
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ :
9550819215

కొత్త కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

పాత కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

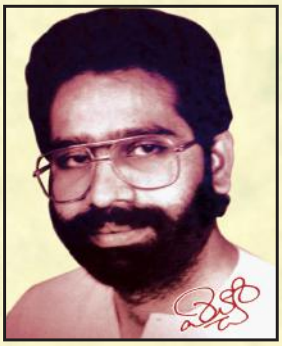
సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి

చేతులు కాలకముందే - ఆకులు పట్టుకోండి



వ్యాధి సోకిన తరువాత బాధపడేకన్నా, వ్యాధి రాకముందే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. ఈ మాట అందరికి తెలిసిందే అయినా, ఏ ఒక్కరూ పాటించరు. పూర్తిగా శరీరం అదుపుతప్పి, రోగం ముదిరిపోయి, కదలలేని పరిస్థితి వచ్చేంతవరకు ఆరోగ్యాన్ని గురించి పట్టించుకొనరు. ఈ అజాగ్రత్త దీర్ఘకాల వ్యాధులకు, అకాలమరణానికి దారి తీస్తుందని ఇప్పటికైనా తెలుసుకోండి.

తెలిసి తెలిసి ఎందుకిలా మనిషి పతనమైపోతున్నాడు ? అని ఆలోచిస్తే, ప్రతి మనిషి జీవితం ఒక అంతులేని పోరాటం అయిపోయింది. ఆ ఆశల ఆరాటంలో, ఆ జీవనపోరాటంలో నిరాశా నిస్పృహల నీలినీడల్లో, ఉత్సాహ ఉద్రేకాల ఊబిలోపడి ఆశలను చంపుకోలేక, ఆకాంక్షలు నెరవేర్చుకోలేక సతమతమవుతూ తనను తానే మరిచిపోతున్నాడు.

అష్టకష్టాలుపడి, అడ్డదారుల్లోనో, దొడ్డిదారుల్లోనో, నీతిగానో, అవినీతిగానో ధనం సంపాదించి జీవితంలో ఒక ఉన్నతదశకు చేరుకొనేటప్పటికి, శరీరంలో వ్యాధినిరోధకశక్తి క్షీణించిపోయి, రోగాలు బయటపడుతున్నాయి. కష్టపడి సంపాదించిన సంపదలను, సుఖాలను అనుభవించే అవకాశంలేక, చాలామంది జీవితాలు అర్థాంతరంగా ముగిసిపోతున్నాయని చెప్పవచ్చు.

ఈ పరిస్థితులన్నిటికీ, ఆరోగ్యాన్ని ఎల్లవేళలా జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవటమే ఏకైక పరిష్కారమార్గం. ఆ మార్గమే ఆయుర్వేదం. ఆయుర్వేద విజ్ఞానంతో ఎక్కువ ఖర్చు, కష్టం లేకుండా ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారే అద్భుతంగా కాపాడుకోవచ్చు. ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని అనుసరించడం ద్వారా జీవితపు ఆఖరి నిమిషంవరకు ఆనందంగా మనమందరమూ జీవించాలని కోరుకుంటూ మీ......

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com



మూసాంబరమును నీళ్ళతో నూరి గుండెపై పట్టువేస్తుంటే గుండెలాగుట, దడ తగ్గును

గావో రక్షంతి రక్షితా:

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం



గోపరిరక్షణ & పరిశోధనా కేంద్రం



మన కుటుంబాలు, మనదేశం, మన భారత జాతి యొక్క అభివృద్ధి సమస్తం గోమాతల పైనే ఆధారపడి ఉంది. కావున గోవులను రక్షిస్తూ ప్రాణరక్షణ పొందుము.

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

(గోపరిరక్షణ & పరిశోధనాకేంద్రం)

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-33, ఫోన్ : 040-23547132, 8297034605
e-mail : andarikiayurvedam@gmail.com

సంవత్సరంలో ఒకరోజుగాని, ఒకపూటగాని గోమాతలకు ఆహారం పెట్టగల దాతలు తమ ఫోటోతో, వివరాలతో Siddha Nagarjuna Ayurveda Peetam పేరుతో D.D. తీసి మొదటి పేజీలోని చిరునామాకు పంపగలరు. లేక 'ఆన్‌లైన్' విధానం ద్వారా A/c No : 31195887713, I.F.S. Code No. SBIN0010102, S.B.I, Madhapur Branch, Hyderabad జమచేసి, విరాళ వివరాలు, చిరునామాలను e-mail : andarikiayurvedam@gmail.com ద్వారాపంపగలరు.

రూ. 10,116/-, ఆ పైన ఇచ్చిన దాతలకు సౌకర్యాలు

- మన పీఠంలో ఒకసంవత్సరం వరకు ఉచిత కన్సల్టెన్సీ
- అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక 1 సం॥ ఉచిత సభ్యత్వం
- దాతల కుటుంబసభ్యులకు ఉచిత ఆరోగ్యశిక్షణాశిబిరాలు
- ఇన్‌కంటాక్స్‌చట్టం సెక్షన్ 80G ప్రకారం మినహాయింపు

పీఠాధ్యక్షులు : ఆయుర్వేద మహర్షి పండితశ్రీ డా॥ ఏల్చూరి

ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తి

తమకున్న ఆరోగ్య సమస్యల గురించి హైదరాబాద్‌లోని మాదాపూర్ ప్రాంతంలో గల ఏల్చూరి గారి 'అందరికి ఆయుర్వేదం' కార్యాలయంలోని వైద్యులను సంప్రదించి ఔషధాలను పొందగలరు. రెండవసారి అవే ఔషధాలను వాడవలసివస్తే తమతమ సమీప పట్టణాలలో గల ఏల్చూరి గారి ఔషధాలయాల్లో పైన వైద్యులు ఇచ్చిన చీటిని చూపించి ఔషధాలు తీసుకొని వాడుకోవచ్చు. నేరుగాగాని, మాసపత్రికలు చదివిగాని ఔషధాలు తీసుకొనరాదు. అలాగే కొంతమంది ఆయుర్వేద ప్రచారకులు ఎన్నిసార్లు చెప్పినా 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పేరు వాడుకొని తాము వైద్యులమంటూ దీర్ఘకాలిన వ్యాధులకు చికిత్స చేస్తున్నారు. ఇలాంటివి నమ్మి, వారిదగ్గర చికిత్సపొందిన తరువాత, కొత్త ఆరోగ్యసమస్యలొచ్చినా, జరుగకూడనిదేదైనా జరిగినా మేముగాని, మా సంస్థగాని బాధ్యులముకాము.

ఇట్లు

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S., MD(Ayu)

ఏల్చూరిగారి ఔషధాలు విక్రయిస్తున్న శిష్యులకు / ఏజెంట్లకు విన్నపం!

ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులననుసరించి ఆయుర్వేద వైద్యులుసూచించిన మందుల చీటి (ప్రిస్క్రిప్షన్) లేనిదే రోగులకు ఏలాంటి మందులు ఇవ్వరాదు. ఇంతకుముందే మీకందరికీ సూచించిన విధంగా తప్పనిసరిగా మీ మీ ఔషధాలయాల్లో వెంటనే అర్హత, అనుభవం కలిగిన ఆయుర్వేద వైద్యులను (బి.ఎ.ఎం.ఎస్) నియమించుకొని మన సంస్థలో తగిన శిక్షణ అనంతరం ఆ వైద్యులు సూచించిన మందులను అమ్ముకొనవచ్చును. అట్లుకాక మీరే స్వంతముగా మందులను అమ్మినచో కొత్త ఆరోగ్యసమస్యలొచ్చినా, జరుగకూడనిదేదైనా జరిగినా మేముగాని, మా సంస్థగాని బాధ్యులముకాము. మరియు మందులను సరఫరా చేయడం నిలిపివేయబడును. అందుకు సిద్ధంగా ఉంటేనే మీ మీ ఔషధాలయాలు కొనసాగించండి.

ఇట్లు

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S., MD(Ayu)

ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తి!

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! కార్యకర్తలారా! ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణా రాష్ట్రాల్లో చాలామంది మన ఆయుర్వేద కార్యకర్తలు 'సిద్దనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' వారి ఆయుర్వేద ఉత్పత్తుల అమ్మకంతో పాటు, ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులననుసరించి మరియు మీకు సత్వరమే సేవలందించుటకు వైద్యుల సంప్రదింపులు కూడా ఏర్పాటుచేసియున్నారు. వైద్యుల మందులచీటి లేకుండా స్వంతముగా విక్రేతల సలహాపై ఇచ్చిన మందులు కొని ఏ రకమైన ఆరోగ్యసమస్యలొచ్చినా, జరగకూడనిదేమైనా జరిగినా అది పూర్తిగా కొనుగోలుదారుడు మరియు విక్రేతల పూర్తి బాధ్యత మాత్రమే. మేముగాని, మా సంస్థగాని బాధ్యులముకాము. ఈ ఔషధ విక్రయశాలల్లో మన ఆయుర్వేద ఉత్పత్తుల తయారీపై ప్రత్యేక **S.N.A.P.** చిహ్నం ఉంటుంది. నకిలీవిగాని, వేరే రూపంలో చిన్నచిన్న పొట్లాలుగా కాని, లేబుల్స్ మార్చినట్లుగా కాని మీరు గమనిస్తే దానిని ఫోటో తీసి **8801005226, 9246888161** నంబర్లకు పంపగలరు. మన ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులుకాక మరి ఏ ఇతర కంపెనీల మందులు మన సిద్దనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసీ పేరుతో మీకు విక్రయించినట్లయితే మాకు వెంటనే తెలియజేయగలరు.

ఇట్లు

డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్, B.A.M.S., MD(Ayu)



కసివిందరసంలో వెన్న కలిపి శరీరానికి మర్దనచేస్తుంటే నరములకు బలము కలుగును

ప్రకృతి సహజమైన మూలికలతో మాత్రమే శరీరసౌందర్యాన్ని పెంచుకోండి





ఈనాడు మానవజీవితంలో టి.వి. ఒక ప్రధానమైన భాగమైపోయింది. ముఖ్యంగా ఆడవాళ్ళు ఎక్కువ సమయం టి.వి. లను చూడటంలో నిమగ్నమౌతున్నారు. ఆడవారిలో సహజంగా ఉండే సౌందర్యపోషణా స్వభావాన్ని అందం మీద మక్కువని సొమ్ము చేసుకోవడానికి అనేక వ్యాపారసంస్థలు కుప్పలుతెప్పలుగా పట్టుకొచ్చినాయి. టి.వి.లలో వస్తున్న ఈ ప్రకటనలను చూసిన అనేకమంది ఆడవారు అది నిజమని నమ్మి ఆ క్రీములు, లోషన్లు, పేస్టులు కొని ముఖాలకు పూ-సుకొంటూ ఆ రసాయనిక క్రీముల దుష్ప్రభావంవల్ల ముఖంమీద మొటిమలు, మచ్చలు, ముడతలు ఏర్పడి ఏం చేయాలో అర్థంకాక నానా అవస్థలు పడుతున్నారు.

చాలామంది స్త్రీలు తాము నల్లగా ఉన్నామని, ఛామనఛాయగా ఉన్నామని, టి.విలో చూసినప్రతీ క్రీములను నెలల, సంవత్సరాల తరబడి ముఖానికి పులుముతూవుంటారు. వాటి చెడుఫలితం ముఖముపై కనపడకముందే స్త్రీలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నాము.

ఇటువంటి క్రీముల్లో, లోషన్లలో ఉత్పత్తిదారులు తామువాడే విషపూరిత పదార్థాల గురించిగానీ, పెట్రోకెమికల్స్ గురించిగానీ, వాని ఫార్ములేషన్స్ గురించిగానీ చెప్పరు. మార్కెట్లో దొరికే అన్ని వైటనింగ్ క్రీముల్లోను వాడే మూలపదార్థం అమినో మెర్క్యురీ క్లోరైడ్. దీని నిండా చర్మానికున్న సహజ మృదుత్వాన్ని నాశనంచేసే మూలకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇంకా ఈ క్రీములల్లో హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్, జింక్ ఆక్సైడ్, మెగ్నీషియం ఆక్సైడ్, ద్రవరూపంలో ఉండే అమ్మోనియాను వాడుతున్నారు.

ఈ క్రీములు ముఖానికి పులుముకొని ఎండలో వెళ్ళినప్పుడు సూర్యకాంతిలో నుండి వచ్చే అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాలకి క్రీములోని రసాయనాలు తీవ్రంగా రియాక్ట్ అవుతాయి. ఈ రసాయనిక చర్యవల్ల చర్మం మండటం, నల్లటి మచ్చలేర్పడటం జరుగుతుంటుంది. అంతేగాకుండా ఈ క్రీములవల్ల చర్మానికున్న రంధ్రాలు నిండిపోయి గట్టిపడి రానురాను మొటిమలేర్పడి, క్రమంగా గుంటలుపడి, ముఖం మీద శాశ్వతంగా మచ్చలు పడే ప్రమాదం ఉంది.

ఆయుర్వేదంలో - ముఖసౌందర్యం

మన వంటింట్లో ఉండే అనేక దినుసులు, మనం కూరలుగా వండుకునే అనేక కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, వివిధ రకాల పండ్లు, ముఖ సౌందర్యాన్ని సహజమైన పద్ధతిలో కాంతివంతం చేసేటందుకు బాగా ఉపయోగపడతాయి. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ లాభాన్ని పొందే ఈ విధానాలను తెలుసుకొని ఆచరించండి.

కేవలం ముఖానికి ఔషదం పులుముకున్నంత మాత్రాన శరీరకాంతి ఎక్కువగా పెరుగదు. ఏ కొంచమో పెరిగినా అది తాత్కాలికమేగానీ శాశ్వతంకాదు. అందువల్ల ఎప్పటికీ ఉండిపోయే సౌందర్యాన్ని, వృద్ధాప్యంలో కూడా సడలిపోని అంగసౌష్టవాన్ని సంపాదించుకోవాలి. రక్తశుద్ధి చేసే ఆహారపదార్థాలను ఔషధాలను వాడుకోవాలి.



వేయించిన జీలకర్ర 3 గ్రా, పచ్చి జీలకర్ర 3గ్రా, పటికబెల్లం 6గ్రా, కలిపి తింటుంటే గుండె అదురు తగ్గును

☆ ప్రతిరోజు పది గ్రాముల నెయ్యిలో పది మిరియాలు వేసి చిన్న మంటమీద వేయించి, తరువాత వడపోసి ఆ మిరియాలను తీసివేయాలి. మిగిలిన నెయ్యిని ఆహారములో కలుపుకొని తినాలి. ఈ విధంగా ఒక నెలరోజులు చేసేటప్పటికి రక్తశుద్ధి క్రమంగా అవుతుంది.

☆ నేలతాడిదుంపల చూర్ణం పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా పాలలో కలిపి కొంచెం పటికబెల్లం కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగుతుంటే క్రమంగా శరీరపు రంగు అందంగా మారిపోతుంది.



☆ పసుపుకొమ్ములను తెచ్చుకొని మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టిన పసుపు, నువ్వులు సమానంగా కలిపి మంచినీటితో మెత్తగా నూరి రాత్రిపూట ముఖానికి పలుచగా లేపనం చేసుకొని ఉదయం లేవగానే గోరువెచ్చని నీటితో ముఖం కడుక్కొంటుంటే ముఖం మీది మచ్చలు, మొటిమలు, మంగు వంటివి హరించిపోయి ముఖం మరింత కాంతివంతముగా అవుతుంది.

☆ రాత్రి నిద్రపోయేముందు కొంచెం మీగడ లేక కొంచెం పాలల్లో అయిదారు చుక్కల నిమ్మరసం, చిటికెడు పసుపు కలిపి బాగా రంగరించి ముఖానికి లేపనం చేసుకొని ఉదయంపూట ముఖాన్ని కడుగుతుంటే ముఖం చంద్రబింబంలా అగును.

☆ ఉదయంపూట కొంచెం టమాటారసంగానీ, దోసకాయగుజ్జుగానీ, బంగాళదుంప గుజ్జుగానీ, యాపిల్‌గుజ్జుగానీ, ముఖానికి రాసుకొని ఒక గంటాగి స్నానం చేస్తుంటే ముఖం స్వచ్ఛంగా జిడ్డు లేకుండా అందంగా ఉంటుంది. అయితే ముఖానికి సబ్బు పెట్టుకోకూడదు. నలుగుపిండి మాత్రమే వాడుకోవాలి.

☆ పసుపు, పల్లేరుకాయలు, ఆవాలు, కుంకుమపువ్వు, తుంగముస్తలు, శొంఠి, కర్పూరం ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 20 గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని వాటిలోకి ఎర్రచందనం **40**గ్రా, లవంగాలు 10గ్రా, సారపప్పు 10 గ్రా, కలిపి దంచి చూర్ణంలాగా చేయాలి. ఆ పిండిని నువ్వులనూనెతో కలిపినూరి శరీరానికి బాగా ఇంకేలా నలుగుపెట్టాలి. ఇలా కొద్దిరోజులు చేసేటప్పటికి ముఖంమీద, శరీరంమీద ఏర్పడిన ముడతలు, మచ్చలు తొలగిపోయి మంచి అందం, తేజస్సు కలుగుతాయి.

☆ ప్రతిరోజు ఒక క్యారెట్, సగంముక్క బీట్రూట్, ఒక కమలాపండు లేక బత్తాయిపండు ఈ మూడింటిని కలిపి రసం తీసి అందులో కొద్దిగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి ఒకసారి తాగాలి. ఈ విధంగా కనీసం 100 రోజులపాటు విడవకుండా పాటిస్తుంటే మీ చర్మసౌందర్యం ద్విగుణీకృతమౌతుంది.

☆ రాత్రిపూట పడుకునేముందు ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో 20 కిస్‌మిస్‌లు, ఒక ఎండు ఖర్జూరం (విత్తనం లేకుండా) వేసి ఉదయంవరకు నానబెట్టాలి. ఉదయం ముఖం కడుక్కోగానే ఆ గ్లాస్‌లోని పండ్లు తిని ఆ నీటిని తాగాలి. ఈ విధంగా చేస్తుంటే చర్మసౌందర్యం పెరగడమే కాకుండా, రక్తవృద్ధి కూడా కలుగుతుంది.

పైన చెప్పిన సులభమార్గాలు అనుసరిస్తుంటే, ఏ క్రీములు వాడే అవసరంలేకుండా ముఖం, శరీరం సహజమైన అందాలను సంతరించుకొంటాయి.



సయాటికా సమస్య తగ్గిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు సూర్యప్రకాశరావు. నా భార్యకు సయాటికా సమస్య చాలారోజులనుండి ఉన్నది. తరువాత 'అందరికి ఆయుర్వేదం' కార్యాలయానికి వచ్చి ఇక్కడి వైద్యులను సంప్రదించి వారు సూచించిన మందులను వాడిన తరువాత నా భార్య సమస్య తగ్గింది.

ఎం. సూర్యప్రకాశరావు, గుడివాడ, కృష్ణా జిల్లా, సెల్; 9247811707



ప్రతిరోజు పరగడపున వాము, మిరియాలు, ఉప్పు సమంగా కలిపి నూరిన ముద్ద 5 గ్రా, తింటుంటే రక్తవృద్ధి అగును

పార్శ్వపునొప్పికి - ఆయుర్వేద యోగాలు

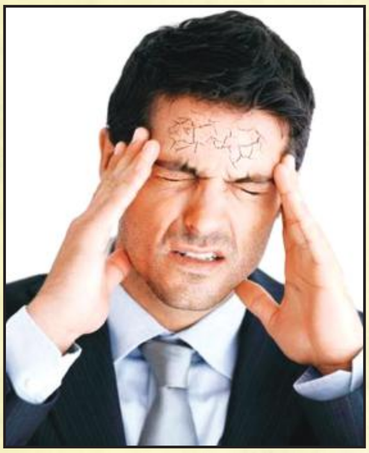


డా॥ పిల్లచ్చారి జ్ఞానేశ్వరి
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

వాతపిత్తజనితం - పార్శ్వపునొప్పి

ఆయుర్వేద వైద్య పరిభాషలో సూర్యావర్తమని పిలువబడుతున్న పార్శ్వపునొప్పిని వ్యావహారికంగా ఒంటికణతనొప్పి అని, ఒంటి తలనొప్పి అని పిలుస్తుంటాము. ఇది ప్రధానంగా నరాలవ్యవస్థకు చెందిన వ్యాధి.

శరీరంలో ప్రకోపించిన పిత్తం, వాతంతో కలిసి శిరస్సులోకి చేరి ఒంటి తలనొప్పిని కలిగిస్తుంది. సూర్యోదయమున కంటియందు, కణతల యందు సూక్ష్మముగా నొప్పి కలిగి, కొందరికి కంటిముందు కాంతిరవ్వలు కదలాడునట్లు, నల్లని చుక్క కనబడును. సూర్యకిరణ తీక్షణ క్రమక్రమంగా పెరుగుతున్నకొలది పిత్తం (అగ్ని) మరింత వృద్ధి చెందుతూ, మధ్యాహ్నమునకు తలకు కుడివైపునగానీ, ఎడమవైపునగానీ నొప్పి తీవ్రమై పిమ్మట సూర్యోష్ణత క్రమక్రమంగా తగ్గుటచే వాతం (శీతలం) పెంపొందుతూ రాగా పార్శ్వపునొప్పి తగ్గుతూ సూర్యాస్తమయానికి వాతం వృద్ధినొందగా పిత్తం నశించి నొప్పి పూర్తిగా హరిస్తుంది. సరైన చికిత్స జరగకున్న ఈ బాధ కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. జలుబు చేసినప్పుడు పార్శ్వపునొప్పి వచ్చినచో వారి బాధ మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది.



పార్శ్వపునొప్పికి లేపనములు

1) శొంఠి 2 గ్రా, కచ్చూరాలు 2 గ్రా, వీటిని చూర్ణం చేసి నొప్పిగల చోట లేపనం చేయవలెను.

2) మూసాంబరం 2గ్రా, కానీ ఇంగువ 2 గ్రా, కానీ, కొత్తిమీర 10గ్రా, కానీ నీటితో మర్ధించి నొప్పిగలచోట పూయవలెను.

3) వెల్లుల్లి 1 గ్రా, గట్టి పెరుగుతో మర్ధించి కనుబొమ్మలపై లేపనం చేయవలెను.

4) జీలకర్ర 4 గ్రాములు తీసుకొని మెత్తగా దంచి, తగినంత నిమ్మరసం తీసుకొని అందులో కలిపి నొప్పిగలచోట పట్టులాగా వేయాలి.

5) గవ్వను దంచి వెంటనే భస్మం అయ్యేవరకు నిప్పుల మధ్య నుంచి దాన్ని 2 గ్రాములు తీసుకొని గట్టి పెరుగుతో రంగరించి నొప్పి ఉన్నచోట పట్టులాగా పూయవలెను.

పార్శ్వపునొప్పికి - ఔషధములు

1) కొబ్బరినీరు తాగుతుంటే పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గును.

2) ఉదయమే ఆవుపెరుగుతో అన్నం తింటూ, అప్పుడప్పుడు ఆవు పెరుగునే సేవిస్తూ, ఈ విధంగా నాలుగురోజులు కొనసాగించిన పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గిపోవును.

3) యవక్షారం 1 గ్రాము, నెయ్యి 10 గ్రా, కలుపుకొని రోజుకు రెండుమూడుసార్లు సేవిస్తుంటే తలనొప్పి తగ్గును.

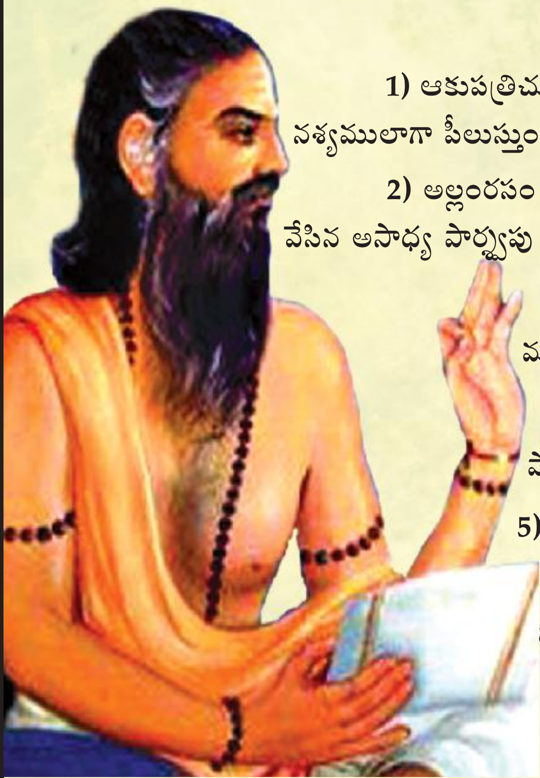
4) గంధకభస్మం 2 1/2 గ్రాములు తమలపాకుల స్వరసంలో కలుపుకొని ఉదయం, సాయంత్రం సేవిస్తుంటే తలనొప్పి తగ్గును.

5) మాదీఫలరసంలో యవక్షారం 2 గ్రాములు, తగినంత తేనె కలుపుకొని రెండుపూటలా సేవిస్తుండాలి.



నీరుల్లిపాయ రసమును కణతలకు, గుండెకు రాస్తుంటే వడదెబ్బవల్ల కలిగిన బాధలు హరిస్తాయి

పార్శ్వపునొప్పికి - నశ్యములు



1) ఆకుపత్రిచూర్ణం 10 గ్రా, వసచూర్ణం 10గ్రా, వీటిని మిశ్రమంలాగా చేసి కొద్దికొద్దిగా నశ్యములాగా పీలుస్తుంటే పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గును.

2) అల్లంరసం 5 గ్రాముల్లో బెల్లం 2 గ్రాములు కలిపి 3 లేదా 4 చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసిన అసాధ్య పార్శ్వపు నొప్పులు కూడా హరిస్తాయి.

3) కుంకుడుకాయను నీటితో అరగదీసిన గంధాన్ని 4 లేక 5 చుక్కలు ముక్కులో వేసి పీలిస్తే పార్శ్వపునొప్పి తగ్గును.

4) గుంటగలగరాకురసం 10గ్రా, మేకపాలు 10గ్రా, కలిపి ఒక పింగాణి పాత్రలో వేసి ఎండించి మెత్తగా చూర్ణించి నశ్యంలాగా పీల్చవలెను.

5) నవాసారమును 10 గ్రా, తీసుకొని అందులో మెత్తటి సున్నంపొడి 10 గ్రా, కలిపి చిన్నదైన పొడవాటి సీసాలో ఉంచి బిరడా బిగించవలెను. పార్శ్వపు నొప్పితో బాధపడేవారు ముక్కురంధ్రాల వద్ద సీసాను పెట్టి వాసన పీల్చుతుంటే నొప్పి క్రమంగా తగ్గిపోవును.

6) దొండకాయఆకును మెత్తగా మర్దించి ఉదయంపూట పార్శ్వపు నొప్పిగలవారు ఒక్కొక్క చెవిలో ఒక్కొక్కమారు అయిదారు చుక్కలు వేసుకున్నచో నొప్పి తగ్గిపోవును.

కొందరు మంత్రోచ్చారణ చేస్తూ ధూపదీప నైవేద్యాలు సమర్పించి నొప్పి కుడివైపున ఉంటే ఎడమవైపు, ఎడమవైపున ఉన్న కుడివైపు కాలి చిటికెనవేలి ప్రక్క వేళ్ళకు బిగుతుగా మందంగా ఉన్న దారం కడతారు. దాంతో పార్శ్వపునొప్పి తగ్గడం జరుగుతుంది. అంతేగాక పార్శ్వపునొప్పి కుడివైపుంటే ఎడమవైపు, ఎడమవైపుంటే కుడివైపు చిటికెనవేలి ప్రక్క వేలిపై ఏదైనా నాణెముతో నొక్కిన ఆ నిమిషంలో నొప్పి తగ్గినట్లు మీరే గ్రహిస్తారు. వెండినాణాన్ని వాడితే మంచిది.

అంతేగాక దీనియొక్క చికిత్సపై ఎన్నో పద్ధతులు, ఆశ్చర్యకరమైన ఎన్నో విధానాలు వాడుకలో కలవు. ఏ వైద్యప్రక్రియగానీ ఉదయమే మొదలుపెట్టాలన్న విషయం మరువరాదు. సేవనవిధానాన్ని రోజూ రెండు లేదా మూడుసార్లు, నశ్య, లేపన విధానాలను రెండుసార్లు ఆచరించవచ్చును. నొప్పితీవ్రతను బట్టి ఈ విధానాలలో ఏ ఒక్కపద్ధతినైనా ఆచరించి పార్శ్వపునొప్పి నుండి విముక్తిపొందండి.

బహిష్టు సమస్య తగ్గిన - అనుభవం



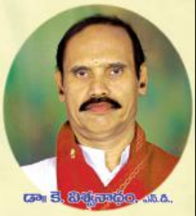
గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు వి. భాగ్యమ్మ. నేను గత 2 సం.ల నుండి బహిష్టుసమస్యతో బాధపడ్డాను. ఎన్నోరకాల మందులు వాడినా తగ్గలేదు. ఆపరేషన్ చేసి గర్భసంచి తీసివేయాలని డాక్టర్లు చెప్పారు. మా అన్నయ్య సలహామేరకు 'అందరికి ఆయుర్వేదం' కార్యాలయానికి వచ్చి ఇక్కడి వైద్యులను కలిసి వారు చెప్పిన విధంగా మందులు వేసుకుంటూ, ఆహారపద్ధతులను మార్చి పాటించడం వల్ల నా సమస్య పూర్తిగా తగ్గింది. జై ఆయుర్వేదం.

వి. భాగ్యమ్మ, చేగొండ, సెల్ : 9705674313



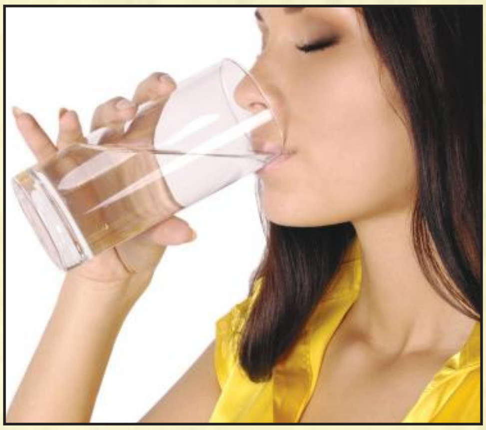
కాకరకాయలరసము 5 గ్రాముల మోతాదు ఉదయం పరగడపున తాగుతుంటే బ్లడ్‌ప్రెషర్ సమస్య రాదు

ఉపవాసం - ఉపయోగాలు



నిత్యజీవితంలో ఉపవాసం చేసేవారిని చూస్తుంటాము. ఉపవాసం వీరి దృష్టిలో వరి అన్నం తప్పమిగతా టిఫిన్లు, పిండివంటలు కడుపునిండా తినవచ్చు. మరికొంతమంది ఒక్కపొద్దు అని చేస్తుంటారు. అనగా ఒక్కపూట భోజనం రెండవపూట ఏదైనా టిఫిన్ చేస్తుంటారు.

ఉపవాసానికి సరియైన నిర్వచనం ఏమిటంటే 24 గంటలు అనగా ఒక రోజు ఎలాంటి ఆహారం సేవించకుండా ఉండటం. ఉపవాసంలో 3 రకాలుంటాయి. అవి 1) జలోపవాసం 2) నిర్జలోపవాసం 3) రసోపవాసం



1) **జలోపవాసం :** అనగా 24 గంటలు జలం (నీరు) మాత్రమే సేవిస్తూవుండటం. సహజంగా ప్రతీవ్యక్తి 3 నుండి 6 లీటర్లవరకు తమ తమ శరీరతత్వాన్నిబట్టి నీటిని తాగుతుంటారు.

- కఫతత్వముగలవారు 3 లీటర్లవరకే నీటిని తాగగలరు. వారి శరీరంలోనే నీటి శాతం హెచ్చుగా ఉంటుంది. అందుచే వారికి దాహం అనిపించదు.

- పైత్యశరీరులు 5-6 లీటర్ల వరకు నీటిని తాగుతుంటారు. వీరికి దాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరంలో వేడి హెచ్చుగా ఉండటంవల్ల నీరు ఆవిరైపోతుంది. అందుచేత వారు నీటిని తాగడానికి ఇష్టపడతారు. అంతే కాకుండా వీరి శరీరానికి నీటి అవసరం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

- వాతశరీరులు 4-5 లీటర్ల వరకు నీటిని తాగుతారు. శరీరం వాతంతో కూడుకొని ఉండడంవల్ల మలబద్ధకం ఏర్పడవచ్చు. గ్యాస్ హెచ్చుగా పొట్టలో ఉండటంవల్ల, దాని నిర్మూలనకై వీరు నీటిని తాగుతుంటారు.

ఉపవాస సమయంలో శరీరంలో వేడిపెరగడంవల్ల సహజంగా తాగే నీటికన్నా 1-2 లీటర్లు ఎక్కువగా తాగవలసిన అవసరమేర్పడుతుంది.

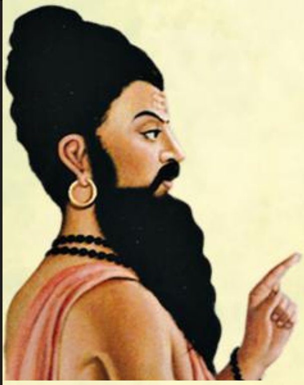


2) **రసోపవాసం :** పండ్లరసాలుగాని, కూరగాయలరసాలుగాని, ఇంకేదైనా ద్రవపదార్థాలుగాని సేవించి ఉపవాసం చేయడం. ఈ ఉపవాసం సామాన్యంగా పిల్లలకు, వృద్ధులకు, ఏదైనా జబ్బుతో బాధింపబడుతున్నవారికి వర్తిస్తుంది. రసాలు సేవించి ఉండటంవల్ల బలహీనత ఏర్పడకుండా శరీరాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. ఈ రసాలు 2 నుండి 4 సార్లు ఒకరోజులో సేవించవచ్చు.

3) **నిర్జలోపవాసం :** జలము కూడా సేవించకుండా ఒకరోజు అలాగే ఉండటం. ఈ ఉపవాసం సామాన్యంగా భక్తిపరులకు సాధ్యమౌతుంది. వీరి సంకల్పశక్తి దృఢంగా ఉంటుంది. మహాశివరాత్రి, రంజాన్, వైకుంఠ ఏకాదశి వంటి మొదలగు పండుగల్లో భక్తులు ఈ ఉపవాసం చేయడాన్ని మనం చూస్తుంటాం.



మిరియాలచూర్ణం 5గ్రా, పిప్పళ్ళరసం 3గ్రా, కలిపి రోజూ ఉదయాన్నే సేవిస్తుంటే గుల్మరోగాలు నయమగును



శరీరంలో నీటిశాతం హెచ్చుగా ఉన్నవారికి, కఫం విపరీతంగా పేరుకొనిపోయిన వారికి ఈ ఉపవాసం బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

శరీరంలో జీర్ణక్రియ, ఆహారసారం శరీరం గ్రహించడం మలినాలు వెలువరింప జేయడం జరుగుతూనే ఉంటుంది. అందుచే ఉపవాసం తరువాత గమనిస్తే శరీరబరువు తగ్గివుంటుంది. ఈ ఉపవాసంలో శరీరంలోని నీటిని బాగా ఉపయోగించుకుంటుంది. అందుచే కఫశరీరులకు బాగా ఉపయోగం.

ఉపవాసంలో పాటించవలసిన నియమాలు : మల విసర్జనం చక్కగా అయ్యేలా చూసుకోవాలి. అది కానియెడల ఎనీమా పద్ధతిలో మలాశయాన్ని శుద్ధి చేసుకోవాలి. శుద్ధి చేసుకోని యెడల మలంలోని నీటి మురికి శాతాన్ని శరీరం తిరిగి లాక్కొని శరీరమంతా ప్రసరింపజేస్తుంది. ఎక్కడవెళ్ళి ఆ వాయువు / పదార్థం నిలువవుంటే అక్కడ ఆయా అవయవాల వద్ద ఇబ్బంది కలుగుతుంది. తలలోకి చేరితే తలనొప్పి వస్తుంది. కీళ్ళలోకి చేరితే కీళ్ళనొప్పులు వస్తాయి. శరీరం మొత్తం చేరితే శరీరనొప్పులు ఎక్కువ వస్తాయి.

- ఉపవాసంలో సరిపడు నీటిని సేవించాలి. లేకుంటే శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గి డిహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. నీరసంగా ఉంటుంది. జ్వరం వచ్చినట్లు అనుభూతి కలుగుతుంది. పెదాలు ఎండిపోతాయి. అంతేగాక ఏకాగ్రత పోతుంది. ఉపవాసం అనవసరంగా చేస్తున్నామా? అనే ఆలోచన వస్తుంది.

- పిల్లలు, బలహీనులు, వృద్ధులు ఉపవాసం చేయరాదు. ఒకవేళ చేయవలసివస్తే సరిపడు తేనె కలిపిన నీరు, బార్లీనీరు, కొబ్బరినీరు, నిమ్మరసం, బత్తాయిరసం మొదలగునవి సేవిస్తుండాలి. అప్పుడే నీరసం రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

- ఒకరోజుకన్నా హెచ్చుగా ఉపవాసం చేయవలసివస్తే అనుభవజ్ఞులైన ప్రకృతివైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే ఉపవాసం చేయాలి.

- ఉపవాస సమయంలో మట్టిపట్టి లేదా తడిగుడ్డ పొట్టమీద 20 నిమిషాలుంచడం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. పొట్టలో, మలమూత్రావయవాల్లో ఏర్పడ్డ మలిన పదార్థాలు, మలిన వాయువులు ఆ మట్టిచే లేదా ఆ నీటిగుడ్డచే ఆకర్షింపబడి తలనొప్పివంటి మొదలగు ఇబ్బందులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

- ఉపవాస సమయంలో వంటశాలలోకి పోవడం, తినుబండారాలవద్దకు పోవడం వంటివి చేయరాదు. భోజనం చేసేవారివద్ద కూడా కూర్చోరాదు. ఘుమఘుమ వాసనకు వారి ఉపవాసభంగం వాటిల్లే అవకాశముంటుంది.

- ఉపవాససమయంలో సద్గ్రంథాలు చదవడం, భగవంతుని నామస్మరణ, భక్తి కీర్తనలు మొదలగు సత్కాల క్షేపంలో గడపాలి. ఈ విధంగా చేయడంవల్ల మనసు ప్రశాంతంగా, ప్రసన్నంగా ఉంటుంది.

- ఆరోగ్య పరిరక్షణకై వారంలో ఒకరోజు ఉపవాసం చేయవచ్చు. అలా చేయడంవల్ల శరీరం మొత్తం శుద్ధి చేయబడుతుంది. వారంలో మనం తినడంలో జరిగిన హెచ్చుతగ్గులు సరిచేయబడుతుంది. శరీరంలోని అన్ని అవయవాల పనులకు విశ్రాంతి కలిపించినట్లవుతుంది. అప్పుడే ఆ మరుసటిరోజు నుండి అవయవాలన్నీ ద్విగుణీకృతంగా పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. మనం తిన్నఆహారం అజీర్ణంగా ఉన్నప్పుడు కూడా ఉపవాసంవల్ల జీర్ణింపజేసుకోవచ్చు. ఇక్కడ మనం ఒక శ్లోకం గుర్తు తెచ్చుకోవాలి.

అజీర్ణం వినా నరోగం - అజీర్ణం భోజనం విషం - లంఖణం పరమౌషధం

అనగా అజీర్ణం చేసినపుడు ఆహారం సేవిస్తే అట్టి ఆహారం విషంగా పరిణమిస్తుంది. ఒకవేళ ఉపవాసం చేస్తే అదే ఉత్తమమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతుంటే ఉపవాస మహిమలు ఎన్నో ఎన్నెన్నో...



కోడిగుడ్డుసొనలో సున్నం కలిపినూరి వెంటనే కణతలకు పట్టువేస్తే తలనొప్పులు హరిస్తాయి

నేలతంగేడుతో - ఆరోగ్యభోగాలు



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద

ప్రియపాఠకులారా! ఈ నేలతంగేడునే స్వర్ణపత్రి (బంగారుపత్రి), స్వర్ణముఖి (బంగారు ముఖము కలది), సు-నాముఖి, హేమపుష్పి అని అంటారు. హిందీలో చుయికా ఖాసా అని పిలుస్తారు. పూర్వకాలంలో దీని ఆకును వంటింట్లో నిలువుంచుకొని సంవత్సరం పొడవునా ఆహారంగా, ఔషధంగా వాడుకొంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే అద్భుతమైన సాంప్రదాయం మన తెలుగునాట ఉండేది. ఆధునిక నాగరికత పైత్యం పెచ్చు పెరిగిన తరువాత పిచ్చి ఆకులు తింటే ఉన్న ఆరోగ్యం కాస్త నాశనమైపోతుంది, అసలు మన పూర్వీకులంతా ఈ ఆకులు తిని ఎలా బ్రతికారో అంటూ అతితెలివి, అజ్ఞానము ప్రదర్శించి వీటిని ఇంటినుండి తొలగించడం జరిగింది.

ఆధునిక వైద్యప్రభావంవైపు వ్యామోహితులైన ప్రజలు, దాని ప్రభావం నుండి ఇప్పుడిప్పుడే బయటపడుతున్నారు. సాంప్రదాయక ఔషధవిధానాలవైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఎప్పుడైతే అమెరికా, జర్మనీ వంటి దేశాలలో నేలతంగేడులాంటి అనేక భారతీయ ఔషధ మొక్కలకు గిరాకీ పెరిగిందో అప్పటినుండి, ఏమో అనుకున్నాంగానీ, మన పూర్వీకులు సామాన్యులు కారు. ఆనాడు వాడిన ఆకులు-అలములు కావాలని విదేశీయులంతా ఎగబడుతున్నారంటే మొత్తానికి వీటిలో ఏదో ప్రభావం ఉందని తెలుసుకుంటున్నారు.



నేలతంగేడు గుణాలు

ఇది చేదు, కారము రుచి కలిగి వేడిచేసే స్వభావం కలిగివుంటుంది. కంగారుపడవలసిన అవసరంలేదు. దీన్ని మితంగా వాడుకోవడం ద్వారా చాలారకాల వ్యాధులకు మంచి ఔషధంలాగా పనిచేస్తుంది. దీనివల్ల వాతము, పిత్తము, కఫమువల్ల కలిగే అన్నిదోషాలు హరించిపోతాయి.

శారీరక బలానికి - నేలతంగేడు

రోజూ ఉదయంపూట మాత్రమే పరగడపున 3 గ్రాముల చూర్ణము ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి 40 లేదా 60రోజులు సేవిస్తుంటే మంచి బలం కలుగుతుంది. ఇది సేవిస్తూ మంచి బలవర్ధకమైన తీపి పదార్థాలను కూడా సేవించాలి.

మలబద్ధకాన్ని హరించే - నేలతంగేడు

నేలతంగేడుచూర్ణం 50 గ్రా, తీసుకొని అందులో 100 గ్రా, పాతబెల్లం కలిపి దంచి నిలువుంచుకొని రోజు రాత్రి నిద్రించేముందు 5 గ్రా, మోతాదుగా తింటుంటే పేగుల్లో గడ్డ కట్టుకొనివున్న మలం కూడా బహిష్కరింపబడి మలబద్ధకం తొలగిపోతుంది.

శరీరకాంతికి - నేలతంగేడు

రోజూ ఉదయంపూట 3 గ్రాముల మోతాదుగా సునాముఖి ఆకును ఆవుపాలలో కలిపి తాగుతుంటే శరీరకాంతి పెరుగుతుంది. దీనివల్ల దేహబలం కూడా పెరుగుతుంది.

అతిచెమట సమస్యకు - నేలతంగేడు

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 3 నుండి 6 గ్రాముల నేలతంగేడు చూర్ణమును అరకప్పు ఆవుమజ్జిగలో కలుపుకొని తాగుతుంటే శరీరానికి పట్టే అతిచెమట సమస్య హరించిపోతుంది.



నిమ్మకాయరసం 3,4 చుక్కలు ముక్కురంధ్రాల్లో వేస్తుంటే ముక్కునుండి రక్తం కారుట తగ్గిపోవును

మెదడుబలానికి - నేలతంగేడు



రోజూ ఉదయంపూట ఒక చెంచా అల్లంరసంలో 3 గ్రాముల నేల తంగేడుచూర్ణం కలిపి సేవిస్తుంటే మెదడుకు బలం పెరగడమే కాకుండా కంటి తేజస్సు కూడా పెరుగును. అంతేకాకుండా ముఖకాంతి కూడా పెరుగును.

నోటిదుర్గంధానికి - నేలతంగేడు

ఎండుఖర్జూరంలో విత్తనం తీసి ఒక ఖర్జూరపుపండుతో పాటు 3 గ్రాముల నేలతంగేడుచూర్ణం కలిపి తింటుంటే నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది. నాలుకకు బాగా రుచి కూడా తెలుస్తుంది. అంతేగాక అతిదాహం, అతి ఆకలి సమస్యలు కూడా క్రమంగా తగ్గిపోతాయి.

వెంట్రుకలు నెరవకుండా చూసే - నేలతంగేడు

గుంటగలగరరసంలోగానీ లేదా చూర్ణంలోగానీ 2 లేదా 3 గ్రాముల మోతాదుగా నేలతంగేడుచూర్ణం కలిపి నియమబద్ధంగా సేవిస్తుంటే వెంట్రుకలు నెరవకుండా ఉంటాయి. శరీరం కూడా శక్తివంతమౌతుంది. ఎందుకంటే ఈ రెండు పదార్థాలు అద్భుతమైన రసాయనిక శక్తులే.

ఆకలి లేనివారికి - నేలతంగేడు

నేలతంగేడుఆకులు 3 గ్రా, శొంఠి 3 గ్రా, కటుక రోహిణి 3గ్రా, తీసుకొని వీటిని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి 300 మి.లీ. నీటిలో వేసి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంట మీద 70మి.లీ. మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసి చల్లార్చి పూటకు 25 మి.లీ మోతాదుగా ప్రతిరోజు మూడుపూటలా మూడుసార్లు సేవించాలి.

ఈ విధంగా మూడురోజులు చేస్తే నోట్లోని అరుచి, కడుపులోని అజీర్ణము హరించిపోయి బాగా ఆకలి పెరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి కూడా బాగా ఎక్కువ అవుతుంది.

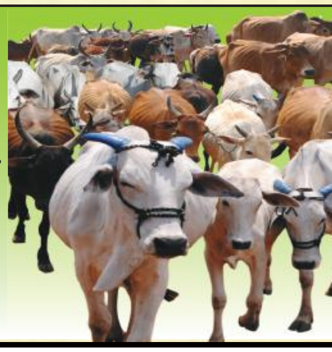
సుఖవిరేచనానికి - నేలతంగేడు

నేలతంగేడు ఆకు 10గ్రా, శొంఠి 10గ్రా, నల్లజీలకర్ర 10గ్రా, బెల్లం 20గ్రా, వీటన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా దంచి కుంకుడుకాయంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టి నిలవుంచుకోవాలి. రాత్రి పడుకునేముందు ఒక గోలీని వేసుకొని మంచి నీళ్ళు తాగుతుంటే ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనం అవుతూ ఆరోగ్యం వర్ధిల్లుతుంది.

రక్తమొలలకు - నేలతంగేడు

నేలతంగేడు 20గ్రా, రేలపండులోని గుజ్జు 20గ్రా, చింతపండుగుజ్జు 20గ్రా, దుంపరాష్ట్రము 20గ్రా, మిరియాలచూర్ణం 10గ్రా, ఈ పదార్థాలను మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఒక గాజుపాత్రలో నిలవుంచుకోవాలి.

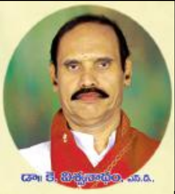
ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 6 గ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే రక్తమొలల వ్యాధి హరిస్తుంది. వేడిచేసే పదార్థాలు అసలు తినవద్దు.





సీమబాదం నూనెను శిరస్సుకు మర్దనచేస్తుంటే తలనొప్పులు శీఘ్రంగా శాంతించును

ప్రకృతి ఆహారంతో - పలు రోగాలు మాయం



నిత్యజీవితంలో రోజూ సూర్యోదయం తరువాత ఉదయం 9-10 గంటల మధ్య ప్రథమభోజనం అయిపోవాలి. ద్వితీయ భోజనం సాయంత్రం సూర్యాస్తమయం తరువాత అనగా 7 - 8 గంటల మధ్య పూర్తికావాలి. కాని పాశ్చ్యాత్య పద్ధతులను మనం ఇప్పుడు అనుసరించుటచే ఉదయం 8 - 9 గంటల మధ్య టిఫిన్ చేయడం, మధ్యాహ్నం 1 - 2 గంటలమధ్య భోజనం చేయడం, రాత్రి 9 - 11 గంటల మధ్య రాత్రిభోజనం చేయడం అలవాటు చేసుకున్నాం. ఇటువంటి అలవాట్ల వల్ల లాభనష్టాలు చూడటంలేదు కానీ అనుభవిస్తున్నాం. కాలానుసారం మనం కూడా మారుతున్నాము. అయినా కనీసం మనం తింటున్న ఆహారం ఏమిటి ? వాటి ఆరోగ్య విలువలు, అందులో ఉండే పోషకపదార్థాలు ఏంటి ? అనేవి కొన్ని ఇప్పుడు ఈ శీర్షికలో తెలుసుకుందాం.



పెసరట్లు : సామాన్యంగా పొట్టుతో కూడుకొని ఉన్న పెసర (పిండి) పప్పులో అల్లం, జీలకర్ర వంటి మొదలగు పదార్థాలు కలిపి వీటిని చేస్తారు. ఇవి తినడానికి చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. ఆకలిని శమింపజేస్తుంది. మేహశాంతి, పైత్యశాంతిని కలుగజేస్తుంది. బలాన్ని పుష్టిని ఇస్తుంది. నేతితో చేయబడినవి తింటే ఆరోగ్యానికి మంచివి.

మినపట్లు / దోసెలు : వీటిని మినపపిండితో చేస్తారు. ఈనాడు ఎన్నోరకాల దోసెలు చాలా రుచికరంగా చేసి ప్రజలను ఆకట్టుకుంటున్నారు. మసాలాదోసె, ఉల్లిదోసె, మొక్కజొన్న దోసె మొదలగునవి. ఈ దోసెలు తినడంవల్ల మేహాన్ని అణచివేస్తాయి. మేహవాతానికి ఇవి చాలా మంచివి.



ఇవి సుఖవిరేచనానికి మంచి ప్రయోజనకారి. అంతేగాకుంగా వంటికి బలాన్ని మరియు వీర్యపుష్టిని కలిగిస్తుంది. శ్లేష్మాన్ని పెంచుతుంది. దీనికి విరుగుడుగా తేనెను వాడుకోవాలి.

మెంతి అట్లు / మెంతి దోసె : మెంతులు చేర్చి చేయడంవల్ల వీటిని మెంతి అట్లు అని అంటారు. ఇవి తినడంవల్ల మిక్కిలి మేహశాంతి చేస్తుంది. కాబట్టి మధుమేహరోగులకు ఇది చాలా మంచిది. దేహానికి పుష్టిని కలిగిస్తుంది. చాలా ఆరోగ్యకరమైనవి. కానీ విరేచనబద్ధం చేస్తుంది.



అనుములు : వివాహాల్లో భోజనవిందు ఏర్పాటు చేసినప్పుడు ధాన్యాలను ఉడికించి పెట్టడం చూస్తుంటాం. వాటి విలువలు తెలువకున్నా మనం వాటిని తినేస్తుంటాం. వాటిలో పెసర్లు, శనగలు, వేరుశనగలు, బొబ్బర్లు, సోయాబీన్స్ మొదలగునవి కలిపి చేస్తుంటారు. ఇప్పుడు అనుముల విలువలు, లాభనష్టాల గురించి తెలుసుకుందాం.

సంస్కృతంలో వీటిని నిష్పావ, శ్వేతబిందుక, శింభి, హిందీలో లోబియా అంటారు. దీని పప్పు లేక కట్టు రుచిగా ఉంటుంది.



కరక్కాయబెరడుచూర్ణం 3గ్రా, తేనె 10గ్రా, కలిపి రోజూ మూడుపూటలా తింటుంటే విషజ్వరాలు హరిస్తాయి

ఇది సుఖవిరేచన, మూత్రవిసర్జన గావిస్తుంది. బాలింతస్త్రీలకు పాలు వచ్చేటట్లు చేస్తుంది. దేహానికి పుష్టిని ఇస్తుంది. ప్రేగుల్లో పుట్టిన పుండ్లను మాన్పుతుంది. వాంతులను అరికట్టుతుంది. నేత్రరోగాలను రూపుమాపుతుంది. శరీరంలో కలిగిన శోషను, విషాన్ని అణచివేస్తుంది.

అనుములు అధికంగా భుజించడంవల్ల శుక్లనష్టము కలుగుతుంది. జ్వరము కూడా వస్తుంది. ఇది ఆలస్యంగా జీర్ణమవడంవల్ల కడుపుబ్బరాన్ని కలిగిస్తుంది. గుండెనొప్పిని, రక్తపైత్యమును, విదాహమును, కఫవాతాన్ని కలుగజేస్తుంది. ఈ సమస్యలను అధిగమించడానికి విరుగుళ్ళు తప్పక మనకు తెలిసివుండాలి.

విరుగుళ్ళు : అనుములను మితంగా, ఉడికించి మాత్రమే తినాలి. వీటికి అనుపానంగా పంచదారను వాడాలి. ఉడికించి పొంగించుటవల్ల వీటి దోషము పోతుంది.



అప్పడములు : మనం అన్నం తింటూ అప్పడం తినడం పరిపాటయ్యింది. అన్ని ప్రదేశాల్లో ఇది సర్వసామాన్యం. అప్పడాలను పెసరపప్పుతోను, మినపప్పుతోను, బియ్యపునూకతోను తయారుచేస్తారు. ఈ విధమైనటువంటి అప్పడాలను నిప్పులతో కాల్చిగాని, నూనెతో వేయించి గాని తింటుంటారు. ఇవి రుచిగా ఉంటాయి. వేడిచేస్తూ వాతాన్ని పోగొడుతుంది. వీర్యవృద్ధిని, బలాన్ని కలుగజేస్తుంది.

రుచిగా ఉందని ఎక్కువగా తింటే ఆమమును హెచ్చిస్తుంది. గురుత్వమును కలుగజేస్తుంది. దీనికి విరుగుడు శొంఠిచూర్ణం లేదా మునగవిత్తులచూర్ణం సేవించాలి. పెసర, కంది అప్పడములు ఇబ్బంది పెట్టవు. అందుచే ఇవి పత్యకారులు.



అరటిపువ్వు : అరటిపువ్వులో కూడా ఔషధగుణాలున్నాయి. దీని రసంగాని, కూరగానీ, ఎండించి చేసిన చూర్ణంగానీ వగరుగా, వెగటుగా మంచి రుచిగా ఉంటుంది. మలాన్ని బంధిస్తుంది. ఆలస్యముగా జీర్ణమౌతుంది. పైత్యాన్ని, వాతాన్ని, రక్తపైత్యాన్ని, జ్వరాతిసారాన్ని, గ్రహణిని, రక్తాతిసారాన్ని, క్రిమిరోగాలను పోగొడుతుంది. చలువజేస్తుంది. అరటిపువ్వులరసంలో పెరుగు కలిపి ఇచ్చిన రక్తగ్రహణి, ఋతురక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది. మోతాదు 50 గ్రాముల పువ్వులో 20 గ్రాముల పెరుగు కలిపి రోజా రెండు నుండి మూడుసార్లు సేవిస్తుండాలి.

అరటిపువ్వు వడియాలు : పెసర, శనగ, మినప, మైదా, బియ్యపునూక వంటి పిండిలలో ఏదైనా ఒకటి లేదా రెండింటిని అరటిపువ్వుతో కలిపి వడియాలుగా చేసి ఆరబెడతారు. వీటిని నూనెలో వేయించి తింటుంటారు. ఇవి తినడానికి వగరుగా, రుచిగా బాగుంటాయి. అంతేగాక కాస, శ్వాసరోగాలను ఇవి హరిస్తాయి. కఫరోగులకు, రక్తాతిసారరోగులకు అరటిపువ్వుతో చేసిన వడియాలు మంచి హితకరముగా ఉంటాయి.



శొంఠి, ఉసిరికబెరడు, తిప్పసత్తు, వీటిని సమానంగా తీసుకొని చూర్ణం చేసి 3 గ్రా, తింటుంటే వీర్యవృద్ధి కలుగును

: ముఖ్య గమనిక :



జై ఆయుర్వేదం

ఆయుర్వేద మహర్షి **డా॥ ఏల్చూరి** గారి **'అందరికి ఆయుర్వేదం'** ఆధ్వర్యంలోని **'సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి'** తయారుచేస్తున్న ఔషధాలను, మూలికలను, గ్రంధాలను, మాసపత్రికలను, డి.వి.డి లను మాత్రమే, పూర్తి సేవా దృక్పధంతో ఆయుర్వేద ప్రచారం చేయగలిగిన, అమ్మగల ఆయుర్వేద అభిమానులు తగు కమీషన్‌పై ఈ క్రింది పట్టణాల్లో విక్రయించుటకు వెంటనే కావలెను. నిర్ణయించబడిన ఔషధ విక్రేతలకు ఔషధాల పేర్లు, వాటి ఉపయోగం, అవి వాడే విధానం, ఆహార నియమాలపై మన హైదరాబాద్ కార్యాలయంలో 15 రోజులు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వబడును.

కృష్ణా జిల్లా : గుడివాడ, **విశాఖపట్నం :** విశాఖపట్నం టౌన్, **హైదరాబాద్/రంగారెడ్డి జిల్లాలలో :** శంకర్‌పల్లి, మెహదీపట్నం, మల్కాజిగిరి, చింతల్ (ఐ.డి.పి.ఎల్. కాలని), చందానగర్, మేడ్చల్, అమీర్‌పేట్, **తూర్పు గోదావరి :** తుని, రాజోలు, కాకినాడ, **గుంటూరు :** నరసరావుపేట, వినుకొండ, బాపట్ల, మంగళగిరి, పిడుగురాళ్ళ, సత్తెనపల్లి, అమరావతి, **మహబూబ్‌నగర్ :** షాద్‌నగర్, జడ్చర్ల, మహబూబ్‌నగర్, వనపర్తి, గజ్వేల్, అచ్చంపేట, **నల్గొండ :** నల్గొండ, దేవరకొండ, సూర్యాపేట, మిర్యాలగూడ, హుజూర్‌నగర్, భువనగిరి, నాగర్‌కర్నూల్, **మెదక్ :** జహీరాబాద్, మెదక్, మెట్‌పల్లి, **అనంతపురం :** గుత్తి, **నిజామాబాద్ :** నిజామాబాద్, బోధన్, **కర్ణాటక :** బళ్ళారి, రాయచూరు, బెంగళూరు, బీదర్, **విజయనగరం, ఏలూరు, పాల్వంచ, చిత్తూరు, ప్రొద్దుటూరు, అనకాపల్లి, కరీంనగర్.**

అదేవిధంగా ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణా రాష్ట్రాలలో జిల్లాలవారీగా (హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి తప్ప) డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ కావలెను.

పూర్తి వివరాలకు 8790456727 నంబరును సంప్రదించగలరు. లేదా తమ పూర్తి వివరాలను ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీ స్వామి అయ్యప్పసొసైటి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 5000081 కు పంపగలరు.



బ్రహ్మమేడిపాలు పైన రాచి మర్దనచేస్తుంటే క్రమంగా తామరవ్యాధి తగ్గిపోవును



బార్లీగింజలు - ఆరోగ్య శరపుంజలు

బార్లీ గింజల గురించి

మన వంటింట్లో ఉంచుకోదగిన ధాన్యాల్లో బార్లీగింజలు ప్రధానమైనవి. వీటి వాడుక, ఉపయోగం తెలుసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి అవలీలగా బయటపడవచ్చును.

బార్లీగింజలు తీపి, కొద్దిగా వగరు రుచులు కలిగి చలువజేసే స్వభావంతో మృదువుగా, మనోహరంగా, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడగల సుగుణవంతమైనవి. తెల్లగా ముత్యములవలె ప్రకాశించే బార్లీగింజలనే మనం ఉపయోగించుకోవాలి.

ఈ గింజలను కచ్చాపచ్చాగా దంచి నీటిలో వేసి గంజిలాగా కాచి వడపోసుకొని ఉపయోగించుకోవచ్చు. లేదా దీనిని పిండిలాగా చేసుకొని ఆ పిండిని నీటిలో వేసి కాచి గంజిగా చేసుకొని కూడా వాడుకోవచ్చును.

ఏ ఏ వ్యాధులలో వాడవచ్చును ?

ముఖ్యంగా జ్వరాలలో తప్పకుండా వాడవలసిన లఘువైన ఆహారము బార్లీజావ. అవసరాన్నిబట్టి, పరిస్థితిని బట్టి ఈ జావలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపిగానీ, పంచదార కలిపి గానీ, గ్లూకోజ్ కలిపిగానీ, నిమ్మరసం కలిపిగానీ, ఆవుపాలు కలిపిగానీ వాడుకోవచ్చును.

దీనిని ఆహారంగా వాడటంవల్ల పడిశము, గొంతు నొప్పి, జ్వరము, దాహము, తాపము, బలహీనత వంటివి హరిస్తాయి. మూత్రకోశములోని మంట కూడా తగ్గిపోతుంది.

అమితమైన వేడిచేసినవారు, శరీరానికి నీరు పట్టిన వారు, బార్లీగింజల జావ తాగడంవల్ల ఆ సమస్యల నుండి తేరుకోవచ్చును. అయితే బార్లీజావ మూత్రాన్ని ధారాళంగా వెలువరిస్తుంది కాబట్టి, అతిమూత్రరోగులు మాత్రం దీనిని వాడకూడదు. మిగిలి మేహవ్యాధులున్నవారు నిరభ్యంతరంగా బార్లీజావను వాడుకొని మేహశాంతిని పొందవచ్చు. పచ్చి బార్లీపిండిని అసలు తినకూడదు. ఉడకబెట్టిన జావను మాత్రమే తాగవచ్చును.

గడ్డలకు - బార్లీ

బార్లీపిండి, గోధుమపిండి, మినపపిండి, ఈ మూడింటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం నీళ్ళతో కలిపి ఉడకబెట్టి, భరించగలిగినంత వేడిగా ఉన్నప్పుడు ఆ పిండిని గడ్డల మీద వేసి కట్టు కడుతుంటే గడ్డలు త్వరగా పక్వానికి వచ్చి పగిలిపోతాయి.



మగతనానికి - బార్లీ

ఇరవైనాలుగు గ్రాముల బార్లీగింజలను నలగ్గొట్టి అరలీటరు మంచినీటిలో కలిపి జావలాగా కాచి వడపోసుకొని చల్లారిన తరువాత అందులో తగినంత పటికబెల్లం కలుపుకొని తాగాలి. ఈ విధంగా నలభైరోజులపాటు విడవకుండా తాగుతుంటే, శరీరంలోని అతివేడి హరించిపోయి స్వప్నస్కలనం, శీఘ్రుస్కలనం హరించి వీర్యబలము పెరిగి మగతనము ఎక్కువగా అవుతుంది.

కాలిన గాయాలకు - బార్లీ

బార్లీగింజలను తగినంత తీసుకొని బాండీలో వేసి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంట మీద వేడి చేస్తూ నల్లగా మాడ్చాలి. తరువాత వాటిని తగినంత నువ్వులనూనెతో కలిపి మెత్తగా మర్ధించి ఆ గంధాన్ని కాలిన గాయాల మీద లేపనం చేస్తుంటే అగ్నిదగ్ధవ్రణాలు కూడా అతిత్వరగా హరించిపోతాయి.



అల్లంముక్కను కొంచెంకొంచెంగా నములుతూ రసం మింగుతుంటే ట్రాన్సిల్స్ క్రమంగా హరిస్తాయి

ఆరోగ్య స్వరాల వల్లంగి - ముల్లంగి



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి
బి.ఎ.ఎం.ఎస్



ముల్లంగి - గుణాలు

ముల్లంగి ఒక దుంపకూరగా అందరికీ చిరపరిచితమైనదే. ఇది కారపు రుచితో కొంచెం వెగటుగా ఉంటుంది. లేత దుంపను వాడుకుంటే శరీరంలోని వాతపిత్తకఫ దోషాలను హరించి మంచి ఆరోగ్యం చేకూరుస్తుంది.

మూత్రపిండ సమస్యలకు - ముల్లంగి

రోజూ ఉదయంపూట ముల్లంగిదుంపలను దంచి తీసిన రసం 50గ్రా, నుండి 100గ్రా, వరకు కొంచెం పంచదార కలుపుకొని తాగుతుంటే మూడు నాలుగురోజుల్లోనే మూత్రపిండాల్లోని నొప్పులు తగ్గుతాయి. అదేవిధంగా మూడునాలుగు వారాల్లోనే మూత్రపిండాల్లో, మూత్రనాళంలో ఏర్పడే రాళ్ళు క్రమంగా కరిగిపోతాయి.

వెంట్రుకలు మొలుచుటకు - ముల్లంగి

ముల్లంగిదుంప, గురివిందగింజలు, గురివిందచెట్టు వేర్లను సమాన భాగాలుగా గ్రహించి మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి దాని తూకంలో సగభాగం నల్లనువ్వులనూనె కలిపి బాగా కలదిప్పి కుండలో పోసి కట్టెలపొయ్యి మీద పెట్టి చిన్నమంటతో నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి ఆ నూనెతో రోజూ వెంట్రుకలు ఊడినచోట మర్దనచేస్తుంటే, ఊడిన వెంట్రుకలు క్రమంగా మొలుస్తాయి.

సక్రమ బహిష్టుకు - ముల్లంగి

ముల్లంగిగింజలు, గాజరదుంప గింజలు, తుంగముస్తలు ఈ మూడింటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని దంచి చూర్ణం చేసి వస్త్రఘాళితం చేసుకొని పూటకు 5 గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా వేడినీళ్ళతో సేవిస్తుంటే ఆగిపోయిన బహిష్టు సక్రమంగా వెలువడుతుంది.

పైల్స్‌సమస్యకు - ముల్లంగి

లేతముల్లంగిదుంపను నాలుగు బద్దలుగా కోసి ఆ బద్దలమీద కొంచెం ఉప్పు చల్లి, రాత్రంతా ఫ్రిజ్‌లోని మంచులో ఉంచాలి. తెల్లవారి ఉదయమే ముఖం కడుక్కోగానే ఆ ముక్కలను తింటుంటే క్రమంగా మొలలవ్యాధి హరిస్తుంది. (లేదా) ముల్లంగిదుంపను, సూరేకారాన్ని సమంగా తీసుకొని మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని రాత్రిపూట మొలల పిలకలకు లేపనం చేస్తుంటే పిలకలు త్వరగా ఎండి రాలిపోతాయి.

లివర్ క్యాన్సర్‌కు - ముల్లంగి

ముల్లంగిదుంపలను ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి దంచిన చూర్ణంతో ఉత్తరేణి వేర్ల చూర్ణం, గొబ్బిచెట్టు వేర్లచూర్ణం సమానంగా కలిపి ఉంచుకొని ఒకటిన్నర గ్రాము మోతాదుగా పొట్లములు కట్టాలి. పూటకు ఒక పొట్లములోని చూర్ణాన్ని మునగవేర్లు, వెంపలివేర్లు, ఉలిమిడివేర్ల కషాయంతో కలిపి తాగుతుంటే లివర్‌క్యాన్సర్ వ్యాధి హరిస్తుంది. ఆహారంగా అన్నం పెట్టకూడదు. ఆవుపాలు మరియు పండ్లరసాలు మాత్రమే సేవిస్తుండాలి.



దేవకాంచనచెట్టు పట్టచూర్ణం 5గ్రా, మోతాదుగా 2పూటలా బియ్యపుకడుగుతో తీసుకుంటే కంఠమాలవ్యాధి తగ్గును

కామెర్లవ్యాధికి - ముల్లంగి

పచ్చి ముల్లంగిఆకులరసం 50గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతుంటే కామెర్లవ్యాధి త్వరగా తగ్గిపోతుంది. అంతేగాక శరీరానికి మంచి శక్తి కూడా కలుగుతుంది.

ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని పెంచే - ముల్లంగి

ప్రతిపూట భోజనము చేసేముందు ఒక లేత ముల్లంగి దుంపను తింటుంటే ఆకలి పెరగడమే కాకుండా జీర్ణశక్తి కూడా బాగా పెంపొందుతుంది.

తామరవ్యాధికి - ముల్లంగి

ముల్లంగిగింజలు, గంగసింధూరం, సబ్జాక్షారము, మిరియాలు, మణిశిల వీటన్నింటినీ సమంగా కలిపి చూర్ణం లాగా చేసి వుంచుకొని రోజూ కొంచెం చూర్ణాన్ని పెరుగుతో కలిపి మెత్తగానూరి తామరవ్యాధి ఉన్నచోట లేపనం చేస్తుంటే క్రమంగా తామరవ్యాధి సమూలంగా హరించిపోతుంది.

గొంతు బొంగురుకు - ముల్లంగి

రోజూ పూటకు 3 గ్రాముల ముల్లంగి గింజల చూర్ణాన్ని గోరువెచ్చని నీళ్ళతో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే నాలుగైదురోజుల్లో గొంతు బొంగురు పూర్తిగా తగ్గును.

చెవివ్యాధులకు - ముల్లంగి

ముల్లంగి దుంపలను దంచి నీళ్ళు కలపకుండా రసం తీయాలి. ఆ రసం 60 గ్రా, తీసుకొని అందులో 20 గ్రాముల నువ్వులనూనె కలిపి చిన్న మంటమీద నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకొని నిలువుంచుకోవాలి.రోజూ ఈ తైలాన్ని చెవుల్లో మూడు చుక్కల మోతాదుగా వేస్తుంటే క్రమంగా చెవుడు, చెవిలో హోరు, చెవిలో చీము, చెవిపోటు వంటి సమస్యలు హరిస్తాయి.

వాపులకు, గడ్డలకు - ముల్లంగి

ముల్లంగిగింజలు, మూసాంబరం ఒక్కొక్కటి 20 గ్రా, నల్లతుమ్మబెరడు 50 గ్రా, ఆవాలు 20గ్రా, గుగ్గిలం, 20 గ్రా, ఇవన్నీ సమంగా కలిపి మెత్తటి చూర్ణంలాగా చేసుకొని అందులో తగినంత కొబ్బరినూనెగానీ లేదా నెయ్యిగానీ కలిపి మెత్తని మలాములాగా మర్ధించి ఉంచుకొని, వాపుల మీద, గడ్డలమీద, పుండ్లమీద లేపనం చేస్తుంటే అవి క్రమంగా హరించిపోతాయి.

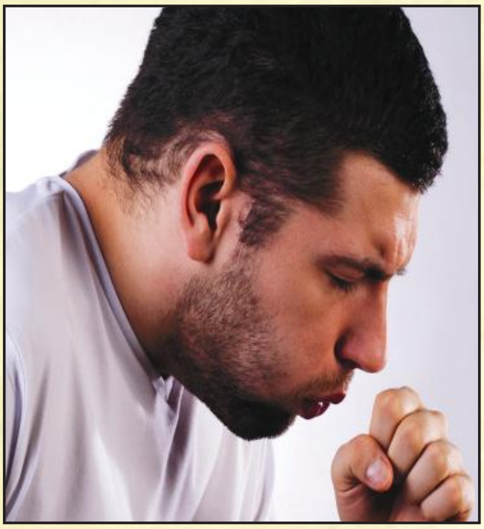
గొంతు గ్రంథులకు - ముల్లంగి

ముల్లంగి విత్తనాలు, ఆవాలు, జనపగింజలు ఈ మూడింటిని సమానభాగాలుగా కలిపి మజ్జిగతో నూరి కంఠం వద్ద లేచే గ్రంథులమీద లేపనం చేస్తుంటే కంతులు, గ్రంధులు, గడ్డలు కూడా హరించిపోతాయి.



హంసపాదు ఆకును దంచి రసం తీసి ఆ రసం నడుముకు పట్టిస్తే నడుమునొప్పులు తగ్గుతాయి





దమ్ము, అస్తమాలతో బాధపడుతున్న - సమస్య

శ్రీ ఎం. ప్రవీణ్, కరీంనగర్ : ఆచార్యా! నా వయసు 24 సం॥లు, నాకు దమ్ము, అస్తమా చిన్నప్పటి నుండి ప్రాణం తీస్తున్నాయి. వీటివల్ల చదువుకోలేకపోతున్నాను. ఎన్ని మందులు వాడినా ప్రయోజనం కనిపించడం లేదు. తగ్గినట్టే తగ్గి మరలా సమస్య పునరావృతమౌతుంది. దయతో నాకు మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! 1) నీవు రోజూ రెండుపూటలా బాగా వేడిగా ఉన్న నీళ్ళల్లో పసుపు వేసి దుప్పటి కప్పుకొని ఆవిరి పట్టు. తరువాత ఆ వేడి పసుపునీళ్ళల్లో కాటన్‌బట్టను ముంచి పిండి, ఆ గుడ్డతో ముఖానికి, తలకు, మెడకు, రొమ్ములకు బాగా కాపడం పెట్టు. 2) తులసిఆకు తెచ్చి కడిగి నీడలో ఎండిపోయేలా ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి గుడ్డలో వస్త్రఘాళితం పట్టి, ఆ మెత్తటి చూర్ణం రోజూ రెండుపూటలా కొద్దికొద్దిగా నస్యంలాగా ముక్కులోకి పీలుస్తుండాలి. 3) వేపపువ్వును తెచ్చుకొని, దానిని గాలి తగిలేచోట నీడలో ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసి ఆ చూర్ణంలో ధనియాలు, జీలకర్ర,ఎండిన మిరపకాయలు,వెల్లుల్లి కలిపి కారంపొడిలాగా చేసుకొని,రోజూ అన్నం తినేటప్పుడు మొదటి ముద్దలో కలుపు కొని ఆవునెయ్యి వేసుకొని తింటుండు. 4) రోజూ ఉదయం తులసి, పూదీనా, రెండు మిరియాల గింజలు కలిపి నీళ్ళలో వేసి టీ డికాషన్‌లాగా మరగబెట్టి వడపోసుకొని, ఆ డికాషన్ గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ఒక నిమ్మపండురసం అందులో పిండుకొని టీ లాగా తాగుతుండు. క్రమంగా నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. 5) చల్లని ఆహారపదార్థాలు, కూల్‌డ్రింకులు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు తినకూడదు. దోసకాయ, బీరకాయ, సొరకాయ వంటివి తినకూడదు. ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ వాడుతుంటే త్వరగా నీ వ్యాధి నయమౌతుంది. శుభం.



పిప్పింటవేర్లు, ఉత్తరేణివేర్లు కలిపి నలిపి వాసన పీలుస్తుంటే చలిజ్వరములు హరిస్తాయి

రక్తస్రావం ఆగని సమస్య



శ్రీ హేమంతసాగర్, కరీంనగర్ : ఆచార్యా! నావయసు 27సం॥లు, నాకు ఏ ప్రమాదం వల్లనైనా దెబ్బతగిలితే రక్తం ఆగదు. దీని నివారణకోసం ఎన్నో ఆసుపత్రులు తిరిగాను, అయినా సమస్య తగ్గలేదు. ఈ సమస్యవల్ల నరకం అనుభవిస్తున్నాను. మీవల్ల నాకు ఈ సమస్య పరిష్కారమౌతుందనే నమ్మకంతో వ్రాస్తున్నాను. దయతో కచ్చితమైన మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! నీవు ఎలాగైనా కష్టపడి అడ్డసరం మొక్కను సంపాదించుకో. లేదా దానికొమ్మ దొరికినా తెచ్చుకొని నాటితే అది బ్రతుకుతుంది. దాని ఆకులు తీసుకొని నీళ్ళు కలపకుండా దంచి ఆ ముద్దను బట్టలో వేసి పిండితే వచ్చే రసాన్ని గిన్నెలోపోసి చిన్నమంటపైన రసం విరిగేవరకు మరిగించాలి. తరువాత వడపోసి ఆ విరిగిన అడ్డసరం నీటిని 50గ్రా మోతాదుగా తాగాలి. తాగిన మరుక్షణమే శరీరంలో ఏ భాగం నుండి కారే రక్తమైనా తప్పకుండా ఆగుతుంది. ఇంతగొప్ప మార్గాన్ని మనకందించిన మహాఋషులకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకొంటూ ఈ యోగం ద్వారా నీ ఆరోగ్యాన్ని సరిదిద్దుకో శుభం.

భగంధరం సమస్య

శ్రీ ఎల్. నర్సింహులు, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా! నా వయస్సు 34సం॥లు, గత రెండేళ్ళనుండి భగందరం మొదలైంది. ఎన్నిరకాల ఔషధాలు వాడినా కూడా పూర్తి ప్రయోజనం కలగడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! ఆవునెయ్యి 20గ్రా తీసుకొని ఇనుప కళాయిపాత్రలో వేసి పొయ్యిమీదపెట్టి అది మరిగేటప్పుడు అతిమెత్తని తెల్లగుగ్గిలంపొడి 10గ్రా వేసి కలిపి వెంటనే పాత్రను క్రిందకు దించి ఆ పదార్థాన్ని ఒక కంచు గిన్నెలోగాని, లేక పళ్ళెంలోగాని పోయాలి. తరువాత ఆ పదార్థంలో నీళ్ళుపోసి మిశ్రమాన్ని కడిగి నీళ్ళను వంచివేయాలి. మరలా నీళ్ళుపోసి మరలా కడిగి నీళ్ళు తీసివేయాలి. ఇలా కొంచెం ఓపికతో వందసార్లు ఆ పదార్థాన్ని కడిగితే అద్భుతమైన ఔషధం తయారౌతుంది. దాన్ని ఒక గాజుసీసాలో నిలువచేసుకొని రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు. తగినంత పదార్థాన్ని దూదికిరాసి ఒత్తిలాగాచేసి ఆ ఒత్తిని భగందర రంధ్రంలో లోపలిదాకా పెట్టి పైన దూది అంటించి కదలకుండా ప్లాస్టర్ అంటించాలి. ఇలా రోజూ ఒకసారి ఒక ఒత్తిని నలభైరోజులపాటు భగందరంలో ఎక్కిస్తుంటే ఆ వ్యాధి సమూలంగా నిర్మూలనమైపోతుంది. శుభం.

ఆపరేషన్ తరువాత పొట్ట పెరిగిన - సమస్య

శ్రీమతి మమత, జహీరాబాద్ : ఆచార్యా! నా వయసు 34 సం॥లు, నాకు రెండుసార్లు సిజేరియన్ ఆపరేషన్ జరిగింది. దానివల్లనో మరిదేనివల్లనో నాకు పొట్ట విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. అందరూ మళ్ళీ కడుపుతో ఉన్నావా? అని అడుగుతుంటే సిగ్గేస్తుంది. పొట్టతో పాటు లావుగా కూడా అయ్యాను. దయతో నాకు మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! నీలాంటి సమస్య ఈనాడు నూటికి ఎనభైమంది ఆడవాళ్ళకు ఉంది. ముఖ్యంగా ప్రసవం అయిన తరువాత నడికట్టు కట్టకపోవడమే పొట్టలు పెరగడానికి ప్రధానకారణం. అంతేగాక శరీరానికి అసలు వ్యాయామం లేకపోవడం, క్రిందికి వంగి లేచే పనులు లేకపోవడం, టేబుల్ భోజనాలు చేయడం వంటి మొదలైన కారణాలవల్ల పొట్టలు దిట్టంగా పెరుగుతున్నాయి.



చంద్రకాంతచెట్టు దుంప తెచ్చి కాల్చి దానిలో పంచదార కలుపుకొని తింటుంటే సెగరోగము నయమగును

యోగా చేయడంవల్ల కూడా పెరిగిన పొట్ట తగ్గుతుంది. అదేవిధంగా వంద గ్రాముల ఆవనూనెలో 20 గ్రాముల కర్పూరం కలిపి కాగబెట్టి నిలవజేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా స్నానానికి ఒక గంటముందు ఆ నూనెతో కొవ్వు పేరుకున్నచోట మర్దనచేయాలి. కొవ్వు పదార్థాలు పూర్తిగా మానుకోవాలి. కూరగాయల సూప్‌లు, పండ్ల సలాడ్‌లు ఎక్కువగా తీసుకొంటుండాలి. మంచి తేనె తెచ్చుకొని రోజూ రెండుపూటలా అరగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో రెండు చెంచాల తేనె, ఒక నిమ్మపండురసం కలిపి తాగాలి. కొత్తబియ్యంతో వండిన అన్నం అసలు తినకూడదు. శుభం.

వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉన్న - సమస్య

శ్రీ కె. పద్మారావు, రాజమండ్రి : ఆచార్యా! నా వయసు 35 సం॥లు, పెళ్ళి జరిగి 6 సం.లు గడిచినా పిల్లలు పుట్టడం లేదని డాక్టర్లవద్దకు వెళ్ళి పరీక్షలు చేయిస్తే నాలో వీర్యకణాల ఉత్పత్తి చాలా తక్కువగా ఉన్నదని చెప్పారు. ఎన్నోరకాల మందులు వాడాను. ఇంకా డబ్బు ఖర్చుపెట్టే ఆర్థికస్థోమత నా వద్దలేదు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! నీవు నమ్మకంతో మేము చెప్పినట్లు ఆచరిస్తే నీకు ఒక్క పైసా ఖర్చు కూడా లేకుండా మంచి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. మామిడిచెట్టుకు మూడుసార్లు ప్రదక్షిణలు చేసి, హృదయపూర్వకంగా నమస్కరించి, ఏ అవసరం కోసం ఆ చెట్టును ఉపయోగించుకోబోతున్నామో ఆ విషయం మనసులోనే ఆ చెట్టుకు చెప్పి, చెట్టుకు ఉత్తరంవైపు ఉన్న మానుబెరడును తీసుకోవాలి.

ఆ బెరడును మంచినీటితో శుభ్రంగా కడిగి ఓ వారంరోజులు ఎండబెట్టి, బెత్తెడు సైజులో ముక్కలుగా కొట్టి, ఒక మట్టికుండలో భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ రాత్రిపూట ఒక మట్టిపాత్రలో ఒక గ్లాసు మంచినీళ్ళు పోసి అందులో రెండు మామిడిబెరడు ముక్కలు వేసి ఆ పాత్రను పలుచటి నూలుగుడ్డతో మూసివుంచాలి. ఉదయంపూట ముఖం కడుక్కోగానే, ఆ పాత్రలోని నీళ్ళను గుడ్డలో వడపోసి ఆ నీళ్ళలో ఒక అరగ్లాసు కాచి చల్లార్చిన పాలు కలిపి కొంచెం పటికబెల్లం వేసి కలదిప్పి తాగాలి. ఈ ప్రకారం విడవకుండా రోజూ చేస్తుంటే పురుషులకు మంచి ధాతుపుష్టి, వీర్యపుష్టి కలిగి సంతానసృష్టి చేయగల శక్తి వస్తుంది. ఆచరించి మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందుకో. శుభం.

కాలేయవ్యాధితో బాధపడుతున్న - సమస్య

శ్రీ ఎం. సుకుమార్, ఒంగోలు : ఆచార్యా! నా వయసు 35 సం॥లు, నేను గత నాలుగేండ్లుగా కాలేయసమస్యతో బాధపడుతున్నాను. ఆయుర్వేదం మాత్రమే నన్ను కాపాడగలదని ఆలస్యంగా తెలుసుకున్నాను. నాయందు దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.





ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! ఈనాడు కేవలం మద్యపానం అలవాటుతో మాత్రమే కాకుండా, మనం తినే విషరసాయనాలతో కూడిన ఆహారంవల్ల కూడా ఎక్కువమందికి కాలేయ వ్యాధులు సంక్రమిస్తున్నాయి.

జటామాంసి, తుంగముస్తలు మూలికలమ్మే దుకాణాల్లో దొరుకుతాయి. ఈ రెండింటిని తీసుకొని సమానభాగా లుగా తీసుకొని దంచి చూర్ణం చేసి వస్త్రఘాళితంపట్టి, ఆ చూర్ణాన్ని ఒక గాజుసీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా అరకప్పు మంచినీటితో కలిపి తాగుతుంటే క్రమంగా కాలేయదోషాలన్నీ హరించిపోయి కాలేయము బాగుపడుతుంది. దేహంలోని మలినరక్తమంతా పరిశుద్ధమవుతుంది. అయితే అజీర్ణకర పదార్థాలు, మాంసం, గుడ్లు, పిండివంటలు, నిలవుంచిన ఆహార పదార్థాలు అసలు తినవద్దు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలను మాత్రమే సేవించాలి. శుభం.



వాకుడుచెట్టువేర్లు కాల్చి బూడిదచేసి, ఆ బూడిదతో పళ్ళు తోముతుంటే పళ్ళనొప్పులు, నోటిదుర్వాసన హరించును



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద

ఉల్లితో మందు - అన్నిరోగాలు బందు



★ పిల్లలు బాగా పుష్టిగా, ఆరోగ్యంగా ఎదగడానికి నీరుల్లి, బెల్లం కలిపి తినిపిస్తూ ఉండాలి. దానివల్ల ఎముకలు పటిష్టంగా తయారౌతాయి.

★ రాత్రిపూట నిద్రపట్టక అవస్థలుపడేవారు, పచ్చి నీరుల్లిపాయల రసం 20 గ్రా, పంచదార 10గ్రా, కలుపుకొని పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతుంటే చక్కగా నిద్రపడుతుంది.

★ మేహవాతనొప్పులతో బాధపడేవారు ఆవాలనూనె, ఉల్లిగడ్డల రసం సమానభాగాలుగా కలిపి నొప్పులున్నచోట మర్దనచేస్తుంటే వాత నొప్పులు మాయమౌతాయి.

★ కుక్క కరిచినప్పుడు వెంటనే ఉల్లిపాయను తేనెతో కలిపి మెత్తగా నూరి, అది కాటువేసినచోట పట్టులాగా వేస్తే విషం హరించిపోతుంది.

★ స్తనాల వాపు మరియు పోట్లతో బాధపడే స్త్రీలు, ఒక నీరుల్లి గడ్డను కుమ్ములో పెట్టి ఉడికించి, స్తనాల మీద వేసి కట్టుకోవాలి. ఈ విధంగా రెండు, మూడుసార్లు చేయగానే స్తనాల వాపు, నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

★ కలరావ్యాధి సోకినప్పుడు వెంటనే 10 గ్రా, నీరుల్లిరసం, 10 గ్రా, నిమ్మకాయరసం కలిపి, అందులో కొంచెం పంచదార వేసి తాగుతుంటే చాలా తొందరగా కోలుకోవచ్చు.

★ మూత్రాశయంలోగానీ, మూత్రపిండాల్లోగానీ, రాళ్ళు ఏర్పడినవారు ప్రతిరోజూ నీరుల్లిరసం 10గ్రా, తీసుకొంటుంటే రాళ్ళు కరిగిపోతాయి. బొట్టుబొట్టుగా పడే మూత్ర వ్యాధి కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

★ ముక్కునుండి చెడునీరు, రక్తం ధారాపాతంగా కారుతూ బాధపడేవాళ్ళు నీరుల్లిరసాన్ని రెండు ముక్కురంధ్రాల్లో రెండుచుక్కలు వేస్తే వెంటనే రక్తం కారడం, నీరు కారడం తొందరగా ఆగిపోతుంది.

★ వీర్యవృద్ధి కావటానికి తెల్ల నీరుల్లిపాయల్ని ముక్కలుగా తరిగి నేతిలో వేయించి, పంచదారతో పాకం పట్టి, ప్రతిరోజు తింటుంటే శుక్రనష్టం తగ్గిపోయి అమితమైన, అపారమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

★ కంటిరోగాలున్నవారు నీరుల్లిరసం, తేనె సమానభాగాలుగా కలిపి, కళ్ళలో రెండుచుక్కలు వేస్తుంటే కంటికలకలు, కంటి ఎరుపులు, కంటిమంటలు, కంటిశుక్లాల వంటి సమస్య కంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.

★ చెవిపోటు వచ్చినప్పుడు నీరుల్లిపాయలరసం నువ్వులనూనెలో కలిపి కొంచెం వెచ్చజేసి, గోరువెచ్చటి ద్రవాన్ని 2 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే ఉపశమనం కలుగును.

ఈ విధంగా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్ని వందల పేజీలైనా ఉల్లి గురించి రాయవచ్చు. అయితే ఇన్ని ఉపయోగాలున్నాయి కదా అని మరీ ఎక్కువగా ఉల్లిని వాడకూడదు. ఉల్లిని అమితంగా వాడకుండా కూరల్లో, ఆహారపదార్థంగా వాడుకొంటుంటే శరీరానికి మంచి బలం, అందం, తేజుస్సు కలుగుతాయి.

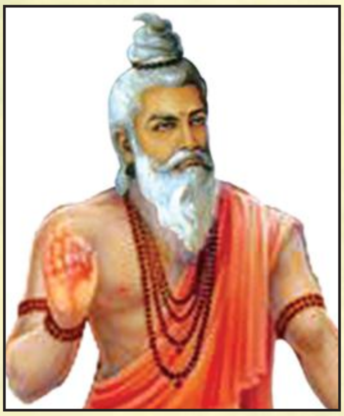


గాజుముక్కలుగాని, చూర్ణంగాని పొరపాటున లోనికి పోతే ఆవుపెరుగును తాగితే దానివల్ల కలిగే బాధలు తగ్గును

ఏడుచక్రాలు- ఎనలేని యోగాలు



గతసంచిక తరువాత...



సుఖరోగాలకు - సులువైన యోగాలు

సుఖరోగాలకు కారణాలు : గనేరియా, కొరుకుడు వంటి అనేకరకాల సవాయిరోగాలు వున్న స్త్రీతో పురుషుడు గానీ, పురుషుడితో స్త్రీ గానీ సంభోగం జరిపినపుడు ఈ సుఖ రోగాలు ఒకరినుంచి మరొకరికి సంక్రమిస్తూ వుంటాయి. కొన్నికొన్నిసార్లు సుఖరోగాలున్న రోగులు మూత్రం పోసినచోట ఇతరులు కూడా మూత్రం పోసినప్పుడు కొన్నిరకాల సుఖవ్యాధులు ప్రాప్తించే అవకాశం కూడా వుంటుంది. కాబట్టి, స్త్రీపురుషులు ఈ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

సెగరోగాలకు - రేవలచిన్ని

రేవలచిన్ని (మూలికల అంగళ్ళలో దొరుకుతుంది), అనే మూలిక, దోరగా వేయించిన జిలకర, పటికబెల్లం సమానభాగాలు తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణించి జల్లెడపట్టి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూరెండుపూటలా ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే అన్నిరకాల సెగరోగాలు కొద్దిరోజుల్లో తగ్గిపోతాయి.

కొరుకుడు రోగానికి - కుంకుడుకాయ

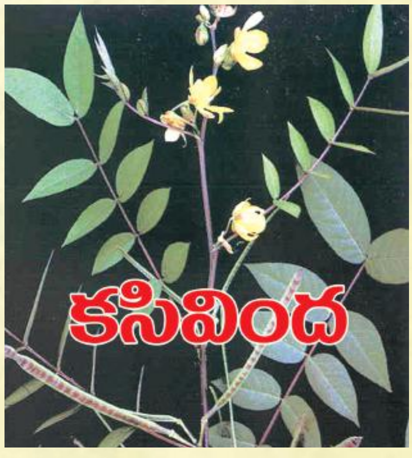
కుంకుడుకాయ పైపెచ్చును సుగంధపాలవేర్లను సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులా నూరుకొని శనగగింజంత మాత్రలు తయారుచేసి నీడలో బాగా ఎండబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకమాత్ర మంచినీటి అనుపానంతో వేసూకుంటూవుంటే కొరుకుడు రోగం క్రమంగా కుదురుతుంది.

దుష్టపువేరుతో - దుమ్ముదులిపే యోగం

దుష్టపువేరు పైబెరడు 10 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళు 5 గ్రా॥ తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజంత మాత్రలు చేసి నీడలో బాగా ఎండబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్ర మంచినీటితో సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల సవాయిరోగాలు నలభైరోజుల్లో హరించిపోతాయి.

కసివిందాకుతో - కమ్మనియోగం

కసివిందాకు (పెద్ద చెన్నంగి) 15 గ్రా॥, మిరియాలు 10 గ్రా॥, కలిపి కచ్చా పచ్చాగా నలగగొట్టి పావులీటరు పాలలో వేసి పావులీటరు మంచినీరు అందులో కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి నీరు మరిగిపోయి పాలు మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి చల్లారిన తరువాత దానిలో 30గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి కలిపి రోజూ పరగడుపున ఉదయంపూట సేవిస్తూవుంటే సకల సుఖరోగాలు హరించిపోతాయి. అయితే ముందుగా తక్కువ మోతాదుగా మొదలుపెట్టి రోగుల శారీరకశక్తిని బట్టి మోతాదు పెంచుకోవాలి. రోగతీవ్రతను బట్టి 20 నుండి 40 రోజులు ఉపయోగించాలి.





ఆవుపెరుగులో పటికబెల్లంపొడి కలిపి త్రాగుతుంటే గన్నేరు విషం హరించిపోవును



కొరుకుడు పుండుకు - లేపనం

త్రిఫలాల పెచ్చులను మూకుడులో వేసి చిన్న మంటపైన నల్లగా మాడ్చి జల్లించి ఆ బూడిదలో తగినంత కొబ్బరినూనె కలిపి మలాంలాగా నూరి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఈ ఔషధాన్ని కొరుకుడుపుండు పై లేపనం చేస్తుంటే క్రమంగా 20 నుండి 40 రోజుల్లో ఆ పుండ్లు తగ్గిపోతాయి.

ఆహారనియమాలు : జొన్నరొట్టె, వెల్లుల్లికారం మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకోవాలి. మాంసాహారం, శనగపిండి, పల్లీలు (వేరుశెనగకాయలు), చింతపండు, గోంగూర, వంకాయ మొదలైనవి సేవించకూడదు.

సుఖరోగాలకు - అరచేతిలో వత్తిడి

అరచేతిలో చుక్కపెట్టిన చోట ఆహారానికి గంటముందు ఒక్కొక్కచోట రెండు నిమిషాలపాటు నొక్కి వత్తిడి కలిగిస్తుంటే సుఖరోగాల సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

FORM IV (See Rule 8)

Statement about ownership and other particulars of

ANDARIKI AYURVEDAM

1. Place of Publication	: Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
2. Periodicity of it's Publication	: Monthly
3. Printer's Name	: Elchuri Venkat Rao
Whether citizen of India	: Yes
If Foreign, State the country of origin Address	: Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
4. Publisher's Name	: Elchuri Venkat Rao
Whether citizen of India	: Yes
If Foreign, State the country of origin Address	: Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
5. Editor's Name	: Elchuri Venkat Rao
Whether citizen of India	: Yes
If Foreign, State the country of origin Address	: Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
6. Name and Address of individuals	: Elchuri Venkat Rao
Who own the Newspaper and	
Partners of share holder's holding	: Yes
more than one percent of the total capitals Address	: Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500033

I, ELCHURI VENKAT RAO hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

for **ANDARIKI AYURVEDAM**
Sd/- Elchuri Venkat Rao
Publisher

Edited Printed, Published and Owned by ELCHURI VENKAT RAO, Printed at Kalajyothi Process Ltd., RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad, Publication at Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500033, **Editor : ELCHURI VENKAT RAO**

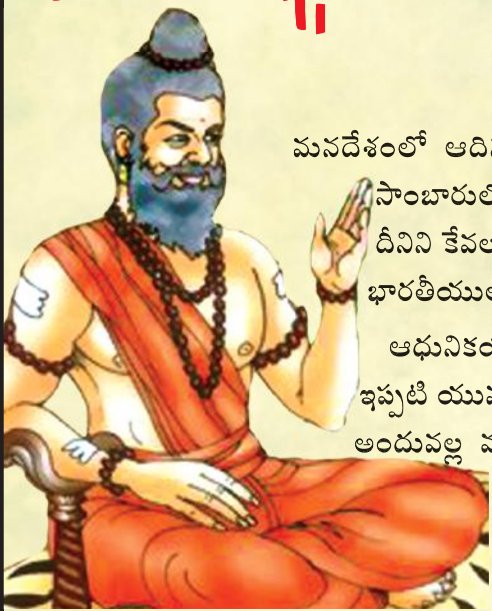


గోరువెచ్చగా ఉన్న ఆవువెన్న 4,5 చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తుంటే చెవి లోపల మంట హరించును

ఇంగువ ఔషధగుణాలు - ఆరోగ్యానికి జీవగుణాలు



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి. ఆయుర్వేద



ఇంగువ - గుణాలు

మనదేశంలో ఆదినుంచి ఇంగువ వాడుకలో ఉన్న వంటింటి పదార్థము. దీనిని కూరల్లో, సాంబారులో తగు మోతాదుగా కలిపి వాడుట మన పూర్వీకులకు అలవాటుగా ఉండేది. దీనిని కేవలం ఆహారపదార్థంగా మాత్రమేకాక, ఔషధంగా కూడా వాడుకోవడం ప్రాచీన భారతీయులకు తెలుసు. బాలెంతలకు ఇంగువను మించిన ఔషధం మరొకటి లేదు.

ఆధునికయుగంలో చాలా కుటుంబాల్లో ఇంగువ వాడకం తగ్గిపోయింది. రాను రాను ఇప్పటి యువతులకు అసలు ఇంగువ అంటే ఏమిటో కూడా తెలియని పరిస్థితి ఏర్పడింది. అందువల్ల మా ఆధునిక పాఠకులకు ఇంగువ ఔషదగుణాలను తెలిపి దానిని మళ్ళీ వాడుకలోనికి తీసుకురావాలని ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాము.

ఇది కారము, చేదు కలగలిపిన రుచిలో ఉంటుంది. వాతరోగాలను, కఫరోగాలను, క్రిమిరోగాలను పోగొడుతుంది. నేత్రములకు చాలా మంచిది. అజీర్ణరోగాలను అణచివేయడంలో ఇంగువను మించినది మరొకటి లేదని చెప్పవచ్చు. అయితే దీనిని గర్భిణీస్త్రీలు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వాడకూడదు. పొరపాటుగా వాడితే గర్భస్రావం అవుతుంది.

ఉబ్బసానికి - ఇంగువ

పొంగించిన ఇంగువ 10గ్రా, హారతికర్పూరం 10గ్రా, ఈ రెండు కలిపి మెత్తగానూరి కందిగింజంత మోతాదుగా గోలీలు చేసుకొని మూడుపూటలా పూటకొక గోలీని గోరువెచ్చని నీటితో వేసుకొంటుంటే తక్షణం ఉబ్బసం తగ్గిపోతుంది.

అన్నం తినగానే వచ్చే కడుపునొప్పికి - ఇంగువ

కొందరికి అన్నం తినగానే, ఆహారం జీర్ణమయ్యేటప్పుడు విపరీతమైన కడుపునొప్పి కలుగుతుంది. అలాంటివారు మంచి మేలురకమైన పాల ఇంగువను తెచ్చుకొని, కందిగింజంత మోతాదుగా తీసుకొని గింజలు తీసిన ఎండుద్రాక్ష పండు లోపల ఆ ఇంగువను పెట్టి మాత్రలాగా చుట్టి మింగితే తక్షణమే ఈ రకమైన కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

చెవిపోటుకు - ఇంగువ

ఇంగువ, సైంధవలవణం, శొంఠి ఈ మూడు ఒక్కొక్కటి 20 గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని నీళ్ళతో నూరి రసం తీయాలి. ఆ రసంలో 30 గ్రాముల ఆవనూనె కలిపి పొయ్యిమీద చిన్నమంటతో నూనె మాత్రమే మిగిలేలా మరిగించి వడపోసి, చల్లార్చిన తరువాత, ఆ నూనెను నాలుగైదు చుక్కలు చెవిలో వేస్తే చెవిపోటు తగ్గిపోతుంది.

పంటినొప్పికి - ఇంగువ

మేలైన మంచి ఇంగువను తెచ్చి పొంగించి పెసరబద్దంత మోతాదుగా రెండుమూడు చుక్కల నిమ్మరసంతో నూరి, దానిని కొద్దిగా వేడిచేసి అందులో ముంచిన దూదిని పంటినొప్పి ఉన్నచోట పెడితే వెంటనే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

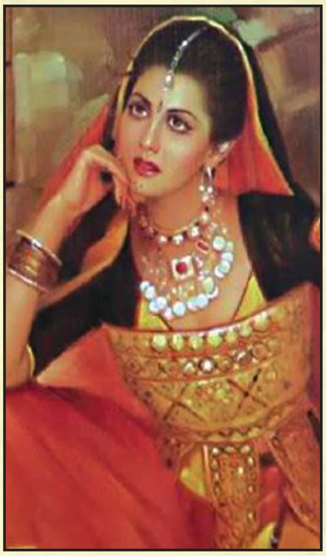


ఆవువెన్నలో తేనె, పటికబెల్లంపొడి కలుపుకొని
తింటుంటే రక్తవిరేచనాలు కట్టుకొనిపోవును

శార్దూలచూర్ణము

నెయ్యిలో పొంగించిన ఇంగువ ఒకభాగం, వస రెండుభాగాలు, సైంధవలవణం మూడు భాగాలు, శొంఠి నాలుగు భాగాలు, వాము అయిదు భాగాలు, కరక్కాయపెచ్చును ఆరుభాగాలు, పిప్పలికట్టె ఏడుభాగాలు సేకరించి పెట్టుకోవాలి. పైన తెలిపినట్లు ముందుగా ఇంగువను నెయ్యిలో పొంగించాలి. మిగిలిన పదార్థాలను చిన్నమంటమీద దోరగా వేయించాలి. తరువాత అన్నింటినీ కలిపి దంచి చూర్ణం చేసుకొని వస్త్రఘాళితం చేసి, మెత్తటి పొడిని సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఇదే శార్దూల చూర్ణం అనబడుతుంది. దీన్ని పూటకు 3 గ్రాముల మోతాదుగా ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే, కడుపుబ్బరాలు, కడుపులో పెరిగే గడ్డలు, మొలలవ్యాధులు, రక్త, జిగట విరేచనాలు, కడుపునొప్పులు, గ్యాస్ ఎసిడిటీ, ఆయాసము వంటివి హరించి జఠరాగ్ని సమంగా పెరిగి ఆయురారోగ్యాభివృద్ధి కలుగుతుంది.

మొలలకు - ఇంగువ



పెసరబద్దంత మంచి మేలురకపు పొంగించిన ఇంగువను పావుగ్లాసు సోంపుగింజల కషాయంలో కలిపి ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం సమయాల్లో తాగుతుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే చాలావరకు మొలలవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

అనేక వ్యాధులకు - ఇంగువ

నేతిలో పొంగించిన ఇంగువ 20గ్రా, వసచూర్ణం 20గ్రా, చెంగల్వకోష్టు 40గ్రా, నల్లుప్పు 40గ్రా, వాయువిడంగాలచూర్ణం 180 గ్రా, ఈ పదార్థాలన్నీ కలిపి దంచి చూర్ణంలాగా చేసుకొని పూటకు ఒకటిన్నర గ్రాము మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో మూడుపూటలా వేసుకొంటుంటే కడుపులో ఉన్నటువంటి అన్నిరకాల సమస్యలు క్రమంగా తగ్గుతాయి.

స్త్రీల హిస్టీరియా సమస్యకు - ఇంగువ

పొంగించిన ఇంగువ 10గ్రా, వసచూర్ణం 20గ్రా, చెంగల్వకోష్టుచూర్ణం 40గ్రా, వాయువిడంగాలచూర్ణం 160గ్రా, ఈ పదార్థాలన్నీ కలిపి దంచి పై తెలిపినట్లుగా మెత్తటి చూర్ణం తయారుచేసుకొని రోజూ పూటకు 3గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా అరకప్పు వేడినీళ్ళతో కలిపి సేవిస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే స్త్రీలకు సంబంధించిన హిస్టీరియావ్యాధులు, ఫిట్స్, వాతరోగాలన్నీ క్రమంగా హరించిపోతాయి.

కాలిన గాయాలకు - ఇంగువ

పొంగించిన ఇంగువను మంచినీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కాలినచోట లేపనములా చేస్తుంటే కాలిన గాయాలు, బొబ్బలు హరించి చర్మం మామూలుగా అవుతుంది.



ఆవువెన్న, నువ్వులు కలుపుకొని రోజూ ఉదయం పరగడుపున తింటుంటే మూలవ్యాధులు హరిస్తాయి



నిత్యజీవితంలో తైలాభ్యంగనం - 9

తైలాభ్యంగనముతో - వెలకట్టలేనన్ని లాభాలు



నువ్వులనూనె, కొబ్బరినూనె, ఆవనూనె, ఆముదం, ఆవు నెయ్యి మరియు ఇతర ఔషధతైలాలతో శిరస్సు, శరీరం అంతటా మర్దనచేసుకోవడం, అలాగే చెవుల్లో, కండ్లల్లో, ముక్కులో వేసుకొని మర్దించడం నేర్చుకున్నాం.

ప్రతిరోజు కాకపోయిన వారానికో లేదా నెలకొకసారైనా తప్పకుండా నలుగుపిండితో నలుగుపెట్టుకొని, శీకాయతో గాని, కుంకుడుకాయతో గాని శిరస్సు, శరీరం రుద్దుకొని స్నానం చేయడం మంచిదని తెలుసుకున్నాం.

ఇక వీటి లాభాలు ఎన్నో ఎన్నెన్నో తెలుసుకుందాం. ఈ విధంగా చేయడంవల్ల గజ్జి, చిడుము, సర్పి, దద్దుర్ల వంటి మొదలగు చర్మరోగాలు కనిపించకుండాపోతాయి. తలమర్దనతో దుస్వప్నాలు తొలగుతాయి. సుఖనిద్ర కలుగుతుంది. కండ్లకు చలువజేస్తుంది. అనుదినము తలంటుకొనిన, ముదిమి, వాతము, అలసట వంటివి తొలగిపోతాయి. నెయ్యితో తలంటుకొనిన చలువజేస్తుంది. తలవెంట్రుకలు వృద్ధి చెందుతాయి.

☆ అలాగే ఆముదంతో తలంటుకొనిన నేత్ర, శిరోరోగాలు హరించును. శరీరమర్దనవల్ల శరీరం నుండి మలినాలన్నీ తొలగి దుర్గంధభూయిష్టమైన శరీరం సుగంధభరితంగా మారుతుంది. దేహానికి పుష్టి కలిగి శరీరకాంతి ఏర్పడుతుంది. చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. మూత్రకృచ్ఛము, మధుమేహము, పైత్యమువంటి వాటిని అణచివేస్తుంది. ఆయుర్వృద్ధి కలుగుతుంది. బుద్ధిబలమేర్పడుతుంది. వీర్యవృద్ధిని, జఠరదీప్తినిస్తుంది.

☆ దేహము, కాళ్ళు, చేతులు, గోళ్ళు, శిరస్సు మొదలగు వాటియందు పుట్టిన తాపమును, మంటలను పోగొడుతుంది. రక్తలేమి, జ్వరము, దగ్గు, వగర్పు, కామిల, గళరోగం, గ్రహణులవంటి మొదలగు వాటిని హరింపజేస్తుంది.

☆ నడినెత్తిన చమురుంచి మర్దనచేసిన శ్రోత్రేంద్రియములకును తక్కిన అవయవములకును బలమును, సౌమ్యతను కలుగజేయును. చెవిలో చమురు పోయుటచే పూర్తి తలనొప్పులు, ఒంటి తలనొప్పులు, చెవినొప్పి, ముక్కునొప్పి వంటి మొదలగువాటిని పోగొడుతుంది.

☆ అరికాళ్ళకు చమురు మర్దనచేయుటవల్ల అరికాళ్ళ మంటలు పోతాయి. కండ్ల వేడి తగ్గి కండ్లు చల్లబడతాయి. పాదాల పగుళ్ళు కూడా తగ్గిపోతాయి. నిద్రలేమి, శ్రమ తీరిపోతుంది. నోటిలో చమురు పోసుకొని పుక్కిలించుటచే దంతపటుత్వం ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా దంతరోగాలు నశించి దంత దారుఢ్యమేర్పడుతుంది.

శాస్త్రీయపరంగా తైలాభ్యంగన ఫలితాలు

రక్తనాళాలు మరియు లసికగ్రంథులపై మర్దన జరగడంవల్ల రక్తప్రసరణ అన్ని అవయవాలకు జరిగి ఎక్కడెక్కడ చెడురక్తం, మురికి పదార్థం నిలువుందో అన్ని శుద్ధి చేయబడి మలినాలన్నీ బయటకు పారద్రోలబడతాయి.



కంట్లో నల్లజీడిగింజలచూర్ణం పడితే ఆవువెన్నను కంట్లో, కంటి బయట పట్టిస్తుంటే దానివల్ల కలిగే బాధలు తగ్గును



☆ ఈ మర్దనవల్ల అవయవాల ఆకారాలు, పనితనం కూడా బాగా మెరుగుచేయబడతాయి. అందరికీ శారీరక, మానసిక అవస్థలు ఆరోగ్యకరంగా అవుతాయి. జీర్ణగ్రంథులు ఉత్తేజపరచబడి జీర్ణక్రియ మెరుగై వాటినుండి విడుదలయ్యే జీవరసాలు బాగా ఊరి మనం భుజించే ఆహారసారం బాగా ఒంటబడుతుంది.

☆ చర్మం బాగా మృదువుగా, అందంగా మరియు సొగదీయబడే గుణము కూడా మెరుగవుతుంది.

☆ అందుచే తైలాభ్యంగనం రోజూ చేసుకొనేవారు అందంగా, తేజోవంతంగా కనిపిస్తుంటారు. తలనొప్పి, శరీరనొప్పులు ప్రత్యేకించి చాలామంది బాధపడే నడుమునొప్పి నుండి బయటపడతారు.

☆ శారీరక మరియు మానసిక అలసట తీరుతుంది. పొట్ట, శరీరమర్దన చేయడంవల్ల మలినపదార్థాలు, కొవ్వు కరగదీయబడి బయటకు పంపుటచే మలబద్ధక నివారణ జరగడమే కాకుండా శారీరక అధిక బరువు కూడా తగ్గును.

☆ శరీరంలోని ప్రతీ అవయవానికి వ్యాయామం కలుగుతుంది మరియు ఆహార పోషణ జరుగుతుంది. శరీరానికి, మనసుకు విశ్రాంతి కలిగి గాఢనిద్ర లభిస్తుంది. మర్దన తరువాత శరీరం, మనసు చాలా తేలికగా ఉంటుంది.

☆ నరాలు, కండరాలు, కళ్ళు బలపడి అంతకుముందుకన్నా ఎక్కువగా రెట్టింపుగా పనిచేస్తాయి. తైలాభ్యంగనం బలమైన వ్యాయామానికి బదులుగా లేదా సమానంగా పనిచేస్తుంది. అప్పుడప్పుడు వ్యాయామం చేయడం కుదరనప్పుడు మర్దనచేసుకుంటే ఆ లోపం తీరుతుంది. అభ్యంగనం గుండెవత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

☆ తలమర్దన తలవెంట్రుకలు రాలడాన్ని ఆపుతుంది. తెల్లవెంట్రుకలను నిరోధిస్తుంది. కొత్త వెంట్రుకలు వస్తాయి.

ప్రతినిత్యం అభ్యంగనం చేసుకొనేవారికి అమోఘమైన ఫలితాలు

పూర్వకాలం మనకు వ్యాయామశాలలుండేవి. అందులో ఒకరికి ఒకరి మర్దన (మాలిష్) చేసుకొని బలంగా తయారయ్యేవారు. కుస్తీలు పట్టేవారు. మల్లయోధుల మాట మనం విన్నాం. వారిలో భీముడు, మహాభారతంలో పాండవులలో ఒకడని మనకు తెలుసు. ఇంతేకాకుండా చూడటానికి అందంగా కనబడతాడు. రోగనిరోధకశక్తి పెరిగి రోగాలబారిన పడకుండా కాపాడబడతారు. గాయాలు కూడా ఏర్పడవు.

☆ అలసట అనేది అనిపించదు. ఎన్ని గంటలైనా సునాయాసంగా పనిచేయగలరు. జీవశక్తి, ఊపిరితిత్తులశక్తి, తొందరగా కోలుకునేశక్తి మొదలగునవి ఏర్పడతాయి.

☆ అంతేగాక మర్దనవల్ల ఎర్రరక్తకణాలు అభివృద్ధిచెంది శరీర పునరుజ్జీవనం జరుగుతుంది. కీళ్ళనొప్పులు, 80 రకాల వాతనొప్పులు, పక్షవాతం, పోలియో, నరాల బలహీనత, మొదలగునవన్నీ తైలాభ్యంగనంవల్ల శాస్త్రీయ పద్ధతిలో చేయించుకుంటూ తమరందరూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండాలని కోరుకుంటూ ఈ శీర్షికను మీకందిస్తున్నాం.

బట్టతల సమస్య పోయిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు శ్రీరామరెడ్డి. నేను చాలాకాలం నుండి బట్టతల సమస్యతో బాధపడేవాన్ని. చాలారకాల నూనెలు వాడాను. అయినా ఫలితం లేకపోయింది. తరువాత గాజువాకలో గల మీ ఏజెంట్ అయిన భాస్కర ఆయుర్వేద ఔషధనిలయం వద్దకు వెళ్ళి మీ దివ్యఔషధాలైన భృంగరాజాదిచూర్ణం, భృంగరాజతైలం, కేశవృద్ధికర లేపనాలను వాడిన తరువాత నాకు పోయిన జుట్టు రావడం ప్రారంభమైనది. జై ఆయుర్వేదం.

శ్రీరామరెడ్డి, పిట్టవారిపాలెం, పెద్దగంట్యాడ, వైజాగ్, సెల్ : 9963558673, 9492988380.



గోరువెచ్చని గోమూత్రములో చెవులను కడుగుతుంటే చెవి నుండి చీము కారుట హరించిపోవును

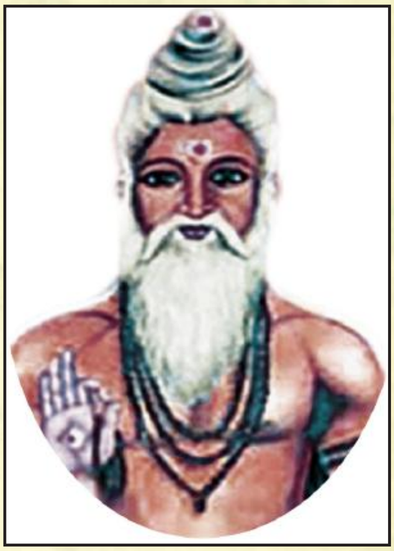


సుఖవిరేచనము అగుటకు - అతివిరేచనము ఆగుటకు

సుఖవిరేచనమునకు - చిట్కాలు

✣ ఆముదము 10 మి.లీ. తీసుకొని అందులో అల్లంరసం 5 మి.లీ. చేర్చి అందులో తేనె 3 మి.లీ. కలిపి ఒక పొంగు వచ్చునట్లుగా కాచి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు సేవించిన సుఖవిరేచనము జరిగి కడుపు శుభ్రమగును. ఆ పూటకు మిరియాల చారుతో అన్నమును మాత్రమే భుజింపవలెను.

✣ సునాముఖి ఆకును మలబద్ద తీవ్రతను బట్టి మూడువేళ్ళకు పట్టినంత నుండి పిడికెడు వరకు తీసుకొని నీటిలో వేసి బాగా మరిగించి ఆ కషాయమును వడకట్టి త్రాగుతుంటే సుఖవిరేచనమగును.



✣ పెద్ద కరక్కాయచూర్ణం 3 గ్రా, నల్లుప్పు 2 గ్రాములు కలిపి నిద్రించుటకు ముందు వేడినీటితో తీసుకుంటే ఉదయంపూట సుఖవిరేచనమగును.

✣ ప్రతిదినము బొప్పాయపండును విధిగా తినుచుండిన కొన్ని దినములకు మలబద్ధకము హరించి విరేచనము జరుగును.

✣ కరక్కాయపిందెలను తీసుకొని కొంచెం ఆముదముతో కలిపి దోరగా వేయించి మెత్తటి చూర్ణము చేసి లోనికి సేవిస్తుంటే మలబద్ధకము తగ్గును.

✣ సునాముఖి, గులాబిపువ్వు, శొంఠి, సైంధవలవణము, ద్రాక్ష ఈ అయిదింటిని సమానభాగాలుగా తేనెతో కలిపి మర్ధనచేసి ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు గచ్చకాయంత మోతాదుగా వేసుకుంటే సుఖవిరేచనమగును.

✣ ఇసుపగోలు గింజలను తులం తీసుకొని నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయం ఆ గుజ్జును సేవిస్తే మలబద్ధ సమస్య తీరి సుఖవిరేచనమగును.

✣ కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ బెరడులు సమానంగా కలిపి చూర్ణం చేసి, ఉదయం సాయంత్రం ఒక చెంచా పొడితో కషాయం చేసి తాగుతుంటే మలబద్ధక సమస్య తీరిపోయి విరేచనమగును.

✣ స్వచ్ఛమైనటువంటి గోమూత్రము 30 మి.లీ. తీసుకొని పలుచని నూలుగుడ్డలో ఏడుసార్లు వడపోసి దానిలో కొంచెం సైంధవలవణమును కలిపి తాగిన కొద్దిసేపటికి విరేచనమగును.

✣ శొంఠి, ఇంగువ, తగినంత సైంధవలవణము, వీటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా పొడి లాగా చేసిన చూర్ణము 3 గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని గ్లాసెడు బార్లీజావలో కలుపుకొని త్రాగిన సుఖవిరేచనమగును.

✣ తెల్లతెగడ, శొంఠి, సైంధవలవణము, బెల్లం కలిపి మెత్తగా నూరి రాత్రి నిద్రించుటకు ముందు గచ్చకాయంత మోతాదుగా తిని నీళ్ళు తాగినచో ఉదయమున సుఖవిరేచనమగును.

✣ ఎండుద్రాక్షపండు, తెల్లతెగడ, పటికబెల్లములను సమానభాగాలుగా తీసుకొని మర్ధించి రాత్రి నిద్రించుటకు ముందు ఉసిరికాయంత ముద్దను తిన్న యెడల ఉదయము లేచిన వెంటనే విరేచనమగును.

✣ శొంఠి, ముసాంబరం, రేవలచిన్ని సమానభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీళ్ళతో మర్ధించి శనగగింజలంత మాత్రలుగా చేసి రాత్రి పుచ్చుకుంటే ఉదయము సుఖవిరేచనమగును.



గోమూత్రంలో కొంచెం పటికబెల్లం, ఉప్పు కలిపి
తాగితే కడుపుకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నీ హరిస్తాయి

అతివిరేచనము ఆగుటకు - చిట్కాలు

☆ ఒక చిన్నబాండీలో 3 గ్రాముల జీలకర్రను వేసిపొయ్యిమీద పెట్టి అది బాగా మాడిన తరువాత దించి చూర్ణంలాగా చేసుకొని ఒక గ్లాసునీటిలో ఈ చూర్ణాన్ని వేసి బాగా కలిపి వడకట్టుకొని ఆ నీటిని తాగుతుంటే విరేచనములు కట్టుకొనును.

☆ 20 గ్రాముల మెంతులను తీసుకొని అందులో తగినంత పెరుగును చేర్చి తింటుంటే విరేచనములు తగ్గును. రోగము తగ్గ ముఖము పట్టువరకు ఉప్పు, కారములు తినడం తప్పనిసరిగా తగ్గించాలి.

☆ శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, తెల్లజీలకర్ర, నల్లజీలకర్ర, వాము మరియు నేతిలో వేయించిన ఇంగువ సమభాగాలలో కలిపి చూర్ణం చేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ చూర్ణమును పుచ్చుకొనిన అజీర్ణపు విరేచనములు కట్టుకొనును.

☆ గుప్పెడు లేత దానిమ్మ ఆకులు, గచ్చకాయంత వెన్న, గచ్చకాయంత పటిక బెల్లం వేసి నూరి గచ్చకాయంత మోతాదుగా ఉండలను చేసి 10 గ్రాముల పెరుగుతో రోజూ మూడుపూటల మోతాదుగా, మూడురోజులు సేవించిన రక్తవిరేచనములు, జిగురు విరేచనములు కట్టుకొనును.

☆ సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయముక్కలలో 5 గ్రాముల మెంతులు, రెండు గచ్చకాయలంత వెన్నను కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు తింటుంటే రక్తవిరేచనములు, జిగురు విరేచనములు కట్టుకొనును.

☆ నేరేడుచెట్టుబెరడురసం 50గ్రా, మేకపాలు 50గ్రా, సాలమిశ్రిచూర్ణం 3 గ్రా, వీటన్నింటినీ కలిపి అయిదారు రోజులు పుచ్చుకొంటుంటే రక్తవిరేచనములు తగ్గిపోవును.

☆ పచ్చి దానిమ్మకాయను మజ్జిగతో కలిపి మెత్తగానూరి దాని రసం తాగుతుంటే అతిసారవిరేచనాలు కట్టును.

☆ పచ్చి మారేడుకాయలను తీసుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోసి ఎండలో ఎండబెట్టవలెను. ఎండిన తరువాత వాటిని మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ చూర్ణమును 3 గ్రాముల మోతాదుగా మేకపాలతో గాని, వేడినీటితోగాని పుచ్చుకొంటే అతిసార, రక్తాతిసారములు తగ్గును.

☆ వేడినీటిలో నెయ్యిని కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగుతుంటే జిగురు, రక్త జిగురు విరేచనాలు ఆగిపోవును.

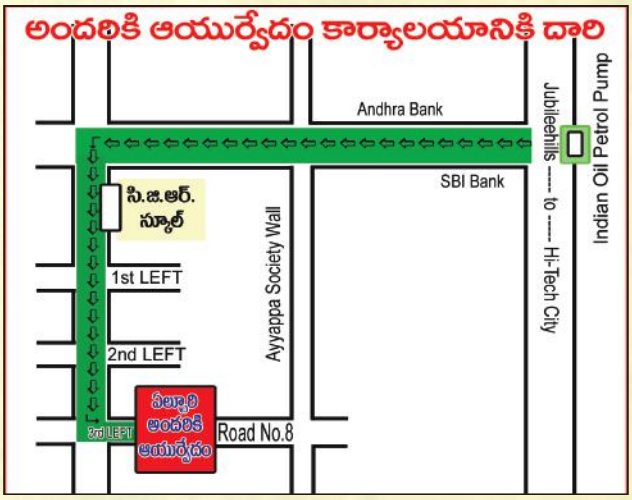
☆ పచ్చిపాలను చిలికి వెన్న తీసి కాచి ఇచ్చిన రక్తాతిసారము నిలుచును. పచ్చి జామకాయలు బాగుగా నమిలి మ్రింగిన నీళ్ళ విరేచనములు తగ్గును.

☆ వాము, ఆవాలు ఈ రెండింటిని కలిపి మట్టి మూకుడులో వేసి వేయించి అది మాడిన తరువాత అందులో లీటరు నీళ్ళను పోసి అరలీటరు అయ్యేవరకు కాచవలెను. ఈ కషాయమును ఉదయం, సాయంత్రం లోనికి తీసుకుంటుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు త్వరగా కట్టుకుంటాయి.

☆ కరివేపాకును వేడినీటిలో వేసి కషాయముగా కాచి లోనికి పుచ్చుకొంటుంటే విరేచనములు తగ్గుటయే కాకుండా వాంతులు కూడా త్వరగా కట్టుకొనును.

☆ మెత్తగా దంచిన తుంగముస్తల చూర్ణమును లోపలికి పుచ్చుకొనిన రక్తవిరేచనములు తగ్గిపోవును.

☆ వేడివేడి జిలేబీనిగాని, సగ్గుబియ్యపు పాయసాన్ని గాని సేవిస్తే విరేచనములు త్వరగా తగ్గును.



సిటిబస్సు ద్వారా సికింద్రాబాద్ నుండి - 10 హెచ్, కోఠి నుండి 127, 222 లలో మాదాపూర్ పెట్రోల్‌బంక్ వద్ద దిగి ఎదురు రోడ్డులో గల సి.జె.ఆర్ స్కూల్ దగ్గర నుండి మన కార్యాలయానికి రావచ్చును.



ఆవుపేడ పిడకల బూడిదను మశూచికం పొక్కులపైన, పుండ్లపైన వేస్తుంటే అవి త్వరగా మానిపోవును



దాల్చినచెక్కతో - దీటైన యోగాలు

దాల్చిన - పేర్లు, గుణాలు

హృద్యం (హృదయమునకు బలము కలిగించునది), ముఖశోధనం (ముఖమును శోధించునది), సురభివల్కల (పరిమళమైన బెరడు కలది) అనే పేర్లు దీనికి కలవు. దీని చెక్క చూర్ణంగాని, కషాయంగాని, రసంగాని మంచి సువాసనతో కూడి తీపి, వగరు, కారపు రుచుల సమ్మేళనంతో వేడిచేసి ఆర్చే స్వభావం కలిగివుంటుంది. దేహంలోని అధిక కఫాన్ని అధిక వాతాన్ని, పైత్యాన్ని హరింపజేసి ధాతువులను సమతౌల్యం చేస్తుంది. శరీరంలోని సర్వవిషాలను సకల దుష్టపదార్థాలను ఇది తొలగింపజేస్తుంది.



అజీర్ణరోగాలకు - దాల్చిన

రోజూ భోజనానికి ముందు 2 చిటికెల దాల్చినచెక్కపొడి, 2 చిటికెల శొంఠిపొడి, 4 చిటికెల ఏలకగింజలపొడి, కొంచెం మంచినీళ్ళల్లో కలిపి తాగుతుంటే అజీర్ణవ్యాధి త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

కఫజ్వరానికి - దాల్చిన

దాల్చినచెక్కచూర్ణం 3గ్రా, లవంగచూర్ణం 2 చిటికెలు, శొంఠిచూర్ణం, 3 చిటికెలు, వీటిని ఒక లీటరు నీటిలో వేసి అరగంటసేపు మరగబెట్టి తరువాత వడపోసి చల్లార్చి మూడుగంటలకు ఒకసారి 50 గ్రా, మోతాదుగా కషాయాన్ని తాగిస్తుంటే ఊపిరితిత్తుల్లోని కఫము హరించి కఫజ్వరము తగ్గిపోతుంది.

కడుపునొప్పికి - దాల్చిన

దాల్చినచెక్క అరకు తెచ్చుకొని అయిదారు చుక్కలు నీటిలో వేసి త్రాగితే కడుపునొప్పి, అజీర్ణము, దగ్గు, ఒగర్పు తగ్గుతాయి. ఇంకా ఈ అరకు ఉపయోగించడంవల్ల అతిసార విరేచనాలు, నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గును.

వీర్యదోషములకు - దాల్చిన

చిల్లగింజలను అంటే ఇండుపగింజలను పాలలో వేసి నానబెట్టి ముద్దలాగా నూరి అందులో సమానంగా దాల్చినచెక్క చూర్ణమును కలిపి నూరి బఠాణీగింజలంత మాత్రలు చేసి రోజూ ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో ఒక మాత్రను పాలు అనుపానంగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా వీర్యవృద్ధి, వీర్యస్తంభన కలుగుతుంది.

కొండనాలుకకు - దాల్చిన

దాల్చినచెక్కను నీటితో రాయి మీద అరగదీసి ఆ గంధాన్ని దూది చుట్టిన పుల్లకు అద్ది నోట్లో ఉన్నటువంటి కొండనాలుకకు రోజూ మూడుపూటలా అంటిస్తుంటే రెండు లేక మూడురోజుల్లో వాలిపోయిన కొండనాలుక యధాస్థితికి వచ్చి దగ్గు క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.



నిమ్మకాయ తొక్కలను నిప్పులపై వేసి ఇంట్లో పొగపట్టిన ఇంట్లోని గాలి, వాతావరణం శుభ్రపడును



దంతరోగాలకు - దాల్చిన

దాల్చినచూర్ణము, పొగడచెక్కచూర్ణము సమానంగా కలిపిన చూర్ణముతో పళ్ళు తోము తుంటే సకల దంతవ్యాధులు సమసిపోతాయి. ఈ చూర్ణాన్ని గంధంలాగా తీసి పూస్తుంటే నోటి పూత, నాలుకపూత వంటి సమస్యలు కూడా క్రమంగా తగ్గిపోతాయి.

స్వప్నంలో వీర్యనష్టానికి - దాల్చిన

దాల్చినచెక్క, చలువ మిరియాలు, రేవలచిన్ని ఈ మూడు పదార్థాలు ప్రతిది 5 గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకోవాలి. తవాక్షీరి, ఏలకగింజలు 10 గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకోవాలి. ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ పూటకు 3 గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా అరచెంచా తేనె కలిపి తింటుంటే స్వప్నంలో కలిగే వీర్యపతనం (స్కలనం) ఆగిపోతుంది.

క్షయరోగానికి - దాల్చిన

దాల్చినచెక్క, పిప్పళ్ళు, ఆకుపత్రి, చిన్న పలకగింజలు, ఈ నాలుగు పదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 5 గ్రాములు, పటికబెల్లం 20గ్రా, యష్టిమధుకం 40గ్రా, ఎండు కర్జూరపండు బెరడు 40గ్రా, ఎండు ద్రాక్షపండ్లు 40 గ్రా, ఇవన్నీ కలిపి, తగినంత తేనె కలిపి దంచి ముద్దలాగా చేసి నిలవుంచుకొని, పూటకు 10 గ్రాముల మోతాదుగా తిని అనుపానంగా మేకపాలు తాగుతుంటే క్షయరోగం అతిత్వరగా తగ్గిపోతుంది.



తలనొప్పులకు - దాల్చిన

దాల్చినచెక్కను నీటితో అరగదీసి గంధం తీసి ఆ గంధాన్ని కణతలకు పట్టువేస్తుంటే జలుబు, తలనొప్పి మరియు ముఖ్యంగా నరాలకు సంబంధించిన తలలో ఉండే నొప్పులన్నీ తగ్గిపోతాయి.

కడుపులోని క్రిములకు - దాల్చిన

ప్రతిరోజు రాత్రి నిద్రపోయేముందు 2 గ్రాముల దాల్చినచెక్క చూర్ణమును నీళ్ళలో కలుపుకొని తాగుతుంటే కడుపునొప్పి తగ్గడమే కాకుండా ప్రేగుల్లో ఉండే మలిన పదార్థాలు, క్రిములు కూడా క్రమంగా హరించిపోతాయి.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

దాత	విరాళం
శ్రీ కంచం రాంమనోహర్‌రెడ్డి, విశేష్ మోటర్స్, బెంగళూరు రోడ్, చింతామణి, కర్ణాటక	రూ. 10,116/-
శ్రీ మంచిపల్లి రాజేష్‌కుమార్ - శైలజ, లక్ష్మి - కృష్ణమూర్తి, రిషిత, వైజాగ్	రూ. 10,000/-
శ్రీమతి జి. విమలమ్మ, సోమాజిగూడ, హైద్రాబాద్	రూ. 2,000/-
శ్రీమతి కన్నెపల్లి వరలక్ష్మి, వైజాగ్	రూ. 1,200/-
శ్రీమతి రావి హైమావతి, వైజాగ్	రూ. 1,200/-
శ్రీమతి పి. శాంతమ్మ W/o రాంనారాయణ, అమీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్	రూ. 1,110/-
శ్రీమతి త్రిదండం వెంకటశేషమ్మ, టి. వెంకటనాగ శ్రీధర్, టి. వెంకటనాగశ్రీలక్ష్మి, టి. వెంకటనాగ శ్రీకాంత్, బంజారాహిల్స్, హైద్రాబాద్	రూ. 1,009/-
శ్రీ ఏలూరి నర్సింహరావు, వనస్థలిపురం, హైద్రాబాద్	రూ. 1,000/-



దాత	విరాళం
శ్రీ యాసాని శ్రీకాంత్, కట్టరాంపూర్, కరీంనగర్	రూ. 501/-
శ్రీ రాచగుడి నాగభూషణం, బద్వేల్, కడప	రూ. 500/-
శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీమతి మాదాల సుబ్బమ్మ, నెల్లూరు	రూ. 500/-
శ్రీ S.B. ప్రకాశరావు/ఉమారాణి, చైతన్యపురి, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీమతి జి.ఎస్. రమీలా, అర్మూరు	రూ. 150/-
శ్రీ డి. వెంకటనర్సయ్య, ధర్మోర, నిజామాబాద్	రూ. 110/-
శ్రీ గుజ్జం గంగాధర్, బాల్కొండ	రూ. 105/-



రోజుకు ఒకగ్లాసెడు నిమ్మపండురసాన్ని తాగుతుంటే జిగటవిరేచనములు త్వరగా హరించిపోవును



ఆయుర్వేద పాటలపుస్తకం

ప్రియపాఠకులారా! ఇంతవరకు మన పత్రికల్లో అనేక ఆయుర్వేదగీతాలు ప్రకటించడం జరిగింది. ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారిచే రచింపబడిన ఆయుర్వేద విజ్ఞానగీతాలు, మొక్కలపై వ్రాసిన పాటలు, మహిళలపాటలు, పిల్లల పాటలు, దేశభక్తి గీతాలు, పంచభూత చికిత్సాగీతాలు, ప్రాణాయామ గీతాలు అన్నీ కలిపి 'ఏల్చూరి ఆయుర్వేద గీతాలు' అనే పేరుతో ముద్రించడం జరిగింది. ఈ పాటల్లో ఎన్నో సులభమైన చికిత్సా విధానాలు, ఎన్నో చెట్ల ఔషధరహస్యాలు కూర్చబడివున్నయ్.

ఈ గీతాలు నేర్చుకొని మీమీ ప్రాంతాల్లో అందరికీ నేర్పుతూ ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని, దేశభక్తిని ప్రజల్లో పెంపొందించవలసిందిగా ఆయుర్వేద అభిమానులకు సూచిస్తున్నాం. వెల : రూ. 50/-

చూడు విద్యార్థీ! ఇటు చూడు విద్యార్థీ!

ప॥ చూడు విద్యార్థీ! ఇటు చూడు విద్యార్థీ!
ఈ చదువులెట్టా ఉన్నాయో కనరా విద్యార్థీ ॥2॥

1చ॥ మూడేళ్ళ వయసులోనె - నర్సారీ క్లాసులంట
ఆ క్లాసుసీటు కొరకు - లక్షాడొనేషనంట
మాటలైన రాకముందే - పుస్తకాల మూటలంట
ఆ మూట మోయలేక - బిడ్డవీపు విరిగెనంట ॥చూడు॥

2చ॥ ఇంగిలీసుమీడియంలో - తెలుగుభాష నేర్వరంట
తెలుగులోనమాటాడితె - చెంప పగలగొడతరంట
అమ్మనాన అనకుండ - మమ్మిడాడీ అనాలంట
తెలుగుభాష పూర్తిగా - తెగులుబట్టి పోవాలంట ॥చూడు॥

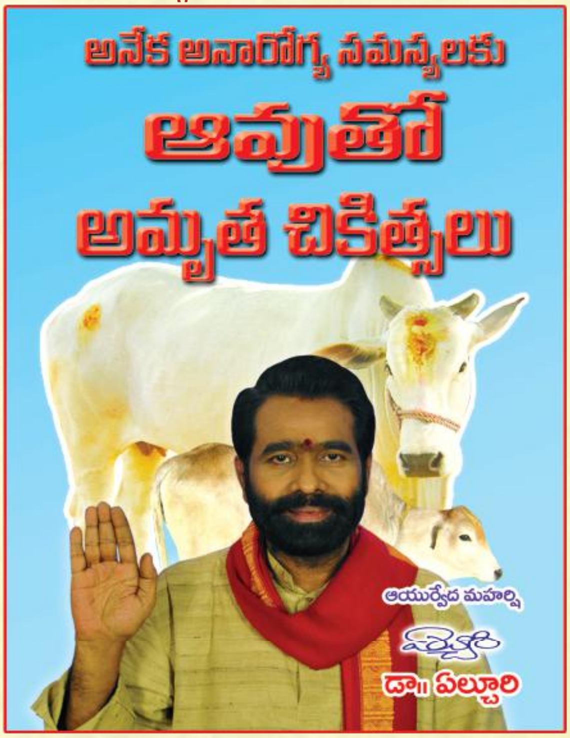
3చ॥ నల్లడబ్బున్నోళ్లకు - నాణ్యమైన చదువులంట
గరీబోళ్ళ బిడ్డలకు - గవర్నమెంటు స్కూళ్ళంట
పసిపిల్లల మనసుల్లో - పేదాధనిక బేధమంట
ఆ బేధం పెరిగిపెరిగి - దేశానికె ముప్పంట ॥చూడు॥

4చ॥ స్వదేశీయ శాస్త్రాలు - చదువుల్లో వద్దంట
విదేశీయ చదువులే - విద్యార్థికి ముద్దంట
పాశ్చాత్య సంస్కృతికి - ప్రథమస్థానమిస్తరంట
దేశభవితఏమైనా - నాయకులకు పట్టదంట ॥చూడు॥

5చ॥ వేలమంది చేసేపనిని - కంప్యూటరు చేస్తదంట
చదువున్న కుర్రకారు - సర్కారుకు వద్దంట
ఎంత చదువుచదివినా - ఉద్యోగం రాదంట
బిక్కముఖం ఏసుకొని-బిచ్చమెత్తుకోవాలంట ॥చూడు॥

6చ॥ దేశీయపు చదువువల్లె - దేశభక్తి పెరుగునంట
వృత్తివిద్య నేర్చుకుంటే-మంచిబ్రతుకు దొరుకునంట
వ్యర్థమైన డిగ్రీలకు - వృధా చేయవద్దంట
బ్రతికించే చదువునేర్చి-సుఖశాంతులు పొందమంట ॥చూడు॥

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! 108 గోచికిత్సలతో కూడినటువంటి ఈ పుస్తకాన్ని మీ దగ్గర్లోని మన ప్రచారకుల నుంచి అందుకోండి.



ప్రియమైన మిత్రులారా ! కులమతబేధమనే రోగం మన మానవులకు తప్ప రోగాలకు లేదు. కులం, మతం అనే అడ్డుగోడలను అడ్డంగా కూల్చివేసి భారతీయులమైన మనమంతా ఒకే భారతమతస్తులమనే భావనతో మన కన్నతల్లి లాంటి గోమాతను రక్షించుకుందాం. ఆ తల్లి కరుణా కటాక్ష వీక్షణాలతో మనమూ రక్షించబడదాం.........



పటికబెల్లం పానకములో నిమ్మపండురసం కలుపుకొని, రోజూ తాగుతుంటే పైత్యదద్దుర్లు హరించిపోతాయి